

การพัฒนาสื่อที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
โดยกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชนริมคลองลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร

DEVELOPMENT OF APPROPRIATE MEDIA TO IMPROVE THE QUALITY
OF LIFE FOR THE ELDERLY PEOPLE BY THE PARTICIPATION PROCESS
IN KLONG LADPRAO COMMUNITY, BANGKOK

ปรียา สมพีช^{1*} และ นิษฐา รุ่งเกษม²

Preeya Sompuech^{1*} and Nitta Roonkaseam²

สาขาวิชานิตศาสตร์ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย^{1*,2}

Department of Communication Arts, Faculty of Management Science, Phranakhon Rajabhat University

Bangkok, Thailand^{1*,2}

Email: preeya_s11@hotmail.com^{1*}

Received: 2020-01-09

Revised: 2020-02-02

Accepted: 2020-05-05

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการเปิดรับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพจากสื่อของผู้สูงอายุในชุมชน เพื่อพัฒนาสื่อที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยมีส่วนร่วมของชุมชน และเพื่อประเมินความพึงพอใจต่อสื่อที่เหมาะสมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยมีส่วนร่วมของชุมชน ประชากร คือ กลุ่มผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่รวมกันอยู่บริเวณริมคลองลาดพร้าวกรุงเทพฯ จำนวน 50 ชุมชน กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่รวมกันอยู่บริเวณริมคลองลาดพร้าวกรุงเทพฯ จำนวน 9 ชุมชน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1) แบบสอบถาม 2) แบบประเมินสื่อ และ 3) แบบประเมินความพึงพอใจ ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และแปลความหมาย

ผลการวิจัยพบว่า 1) สื่อที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ โดยนำผลการศึกษาพฤติกรรมการเปิดรับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพจากสื่อของผู้สูงอายุในชุมชนริมคลองลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร มีรูปแบบเป็น “คู่มือ ขนาด เอ 4” ซึ่งเป็นสื่อสิ่งพิมพ์ประเภทหนึ่งที่มีเนื้อหาในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ตามหลัก 3 อ. ได้แก่ ออกกำลังกาย อาหาร และอารมณ์ 2) ผลการออกแบบ

คู่มือ พบว่า ผู้สูงอายุในชุมชนมีความเห็นว่ารูปแบบตัวอักษรหรือฟอนต์ ประเภท TH Krub มองเห็นชัดเจนที่สุด สามารถอ่านเนื้อหาได้ง่ายและถูกต้องมากกว่ารูปแบบอื่น นอกจากนี้ ยังพิจารณาขนาดของตัวอักษร พบว่า หัวเรื่องใหญ่ใช้ตัวอักษร ขนาด 70 พอนต์ หัวเรื่องย่อย ขนาด 30 พอยต์ และเนื้อหา ขนาด 20 พอยต์ ทำให้ผู้สูงอายุอ่านได้ชัดเจน และ 3) ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อสื่อ (คู่มือ) ในการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ โดยมีคะแนนความพึงพอใจโดยรวม มีค่าเฉลี่ย 4.36 มีความพึงพอใจในระดับมาก

คำสำคัญ: สื่อ ส่งเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุ

ABSTRACT

This research aims to study a healthcare information exposure of elderly lining in Ladprao canal community. By trying to evaluate their satisfaction on healthcare media, the research utilizes questionnaire, media evaluation form, and satisfaction evaluation form on population from elderly living among 50 communities around Ladprao canal community. Average and standard division are methods used in data analyzation.

This study finds that 1. a healthcare manual, concerning diet, exercise and mental health in A4 size is the most suitable match with populations' media exposure. 2. populations prefer font TH Krub due to its sharpness, also they prefer a heading in font size 70 point, a title in font size 30 point, and a text body in font size 20 point for its clarity. 3. populations highly satisfy in the healthcare manual as it gains average of 4.36 in satisfaction scale.

Keywords: media healthcare elderly

บทนำ

สถานการณ์ผู้สูงอายุในประเทศไทยที่มีสัดส่วนเพิ่มสูงขึ้นเห็นได้จากการคาดประมาณประชากรในปี พ.ศ. 2566 ประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปในประเทศไทยจะมีจำนวนเพิ่มขึ้นเป็น 14.1 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 21 ของประชากรทั้งหมด ประเทศไทยจะกลายเป็น “สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์” และในปี 2576 ประเทศไทยจะมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มากถึง 18.7 ล้านคน

หรือคิดเป็นร้อยละ 29 ของประชากรทั้งหมด ในขณะเดียวกันนั้น สัดส่วนประชากรวัยเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปีก็จะลดลงเรื่อย ๆ จากที่มีอยู่ร้อยละ 19 ในปี 2556 จะลดลงเหลือเพียงร้อยละ 14 ของประชากรทั้งหมด ในปี 2576 ประเทศไทยก็จะกลายเป็น “สังคมสูงวัยระดับสุดยอด” เมื่อมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากถึงหนึ่งในสี่ของประชากรทั้งหมด โครงสร้างอายุของประชากร

ที่เปลี่ยนไปในลักษณะที่มีอายุสูงขึ้นเช่นนี้ เท่ากับ เป็นการเปลี่ยนโครงสร้างของสังคมไทยโดยรวม (Office of the National Economic and Social Development Council, 2012) จากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของผู้สูงอายุดังกล่าว จึงควรมีการเตรียมรองรับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ อย่างสมบูรณ์ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี และเป็นสังคมผู้สูงอายุที่มีคุณภาพซึ่งเป็นสิ่งที่ จำเป็นเร่งด่วน การเตรียมการแนวทางหนึ่ง คือ การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ การดูแลสุขภาพ ผู้สูงอายุตามศักยภาพ

ปัจจุบันระบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุโดยชุมชน ส่วนใหญ่โดยเฉพาะชุมชนในเขตเมือง เป็นระบบ ที่ไม่เข้มแข็ง เนื่องจากคนในชุมชนเมืองมักขาด ความไว้วางใจกัน ความช่วยเหลือเอื้ออาทรกัน นอกจากนี้มักไม่ค่อยมีความร่วมมือกันของ เครือข่ายการดูแลระหว่างหน่วยงาน ต่าง ๆ รวมทั้ง สัดส่วนบุคลากรสาธารณสุขกับผู้รับบริการ ไม่เหมาะสม จึงยังคงประสบปัญหาหลายประการ เช่น ไม่ให้ความร่วมมือกับบุคลากรที่ไปเยี่ยมบ้าน ขาดการบูรณาการของบริการต่าง ๆ หน่วยงาน ต่าง ๆ ขาดการประสานงานที่มีประสิทธิภาพ และที่สำคัญขาดแคลนทรัพยากร (Srithamrongsawats, 2006)

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นรัฐบาลจึงมี นโยบายด้านผู้สูงอายุของประเทศไทยทิศทาง และกรอบยุทธศาสตร์ของแผนพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560-2564) จึงได้ให้ความสำคัญในการพัฒนาผู้สูงอายุให้ มีการทำงานที่เหมาะสมตามศักยภาพและ ประสบการณ์ มีรายได้เพียงพอในการดำรงชีวิต มีการสร้างเสริมและฟื้นฟูสุขภาพ เพื่อป้องกันหรือ

ชะลอความทุพพลภาพและโรคเรื้อรังต่าง ๆ การวางแผนการออมเพื่อวัยเกษียณ การปรับปรุง สภาพแวดล้อมและความจำเป็นทางกายภาพ ให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ การพัฒนาระบบการ ดูแลผู้สูงอายุในรูปแบบที่หลากหลายทั้งใน ด้านการจัดบริการสุขภาพและสวัสดิการสังคม อย่างบูรณาการ และการพัฒนาชุมชนที่มี ศักยภาพและความพร้อมให้เป็นต้นแบบของ การดูแลสุขภาพ เพื่อขยายผลไปสู่ชุมชนอื่น ตลอดจนการพัฒนานวัตกรรมในการใช้ชีวิต ประจำวันสำหรับผู้สูงอายุโดยให้มีการผสมผสาน กับภูมิปัญญาท้องถิ่น และการสร้างความเสมอภาค เรื่องรองรับสังคมผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ

สภาพปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ ดังกล่าวสอดคล้องกับปัญหาของผู้สูงอายุในชุมชน ริมคลองลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร ชุมชนนี้ เกิดขึ้นมาประมาณ 80-90 ปีแล้ว หลังสมัย สงครามโลกครั้งที่ 2 เป็นทุ่งนา และเป็นพื้นที่ของ กรมธนารักษ์ ซึ่งต่อมาชาวบ้านเข้ามาตั้งรกราก ริมคลอง เนื่องจากสมัยก่อนการคมนาคมส่วนใหญ่ ใช้ลำคลองเป็นหลัก ต่อมารัฐบาลมีนโยบาย บริหารจัดการสิ่งก่อสร้างรुकล้ำล้ำน้ำสาธารณะ และการพัฒนาที่อยู่อาศัยชุมชนริมคลอง ซึ่งจะมี การก่อสร้างเขื่อนคอนกรีตระบายน้ำเพื่อป้องกัน น้ำท่วม ขณะเดียวกันก็ต้องมีการรื้อย้าย สิ่งปลูกสร้างที่รुकล้ำออกจากลำคลอง โดยเฉพาะ บ้านเรือนและชุมชนที่ปลูกสร้างอยู่ในที่ดินริมคลอง ซึ่งกรมธนารักษ์ดูแลอยู่ แต่เพื่อให้ประชาชน สามารถอาศัยอยู่ในชุมชนเดิมได้ กรมธนารักษ์ จึงมีนโยบายให้นำที่ดินที่เหลือหรือพ้นจากแนว ก่อสร้างเขื่อนมาให้ประชาชนเช่าในระยะยาว ทั้งนี้ประชาชนที่จะทำสัญญาเช่าที่ดิน จะต้อง

รวมกลุ่มกันเป็นสหกรณ์เคหสถานและเข้าร่วมโครงการบ้านมั่นคง เพื่อให้การบริหารจัดการทั้งเรื่องเช่าที่ดินและก่อสร้างบ้านเป็นไปอย่างมีระบบและมีประสิทธิภาพ

คณะรัฐมนตรีให้ความเห็นชอบโครงการพัฒนาที่อยู่อาศัยริมคลองเมื่อปี 2559 เพื่อลดผลกระทบและยกระดับคุณภาพชีวิตชุมชนริมคลองโดยมอบหมายให้สถาบันพัฒนาองค์กรชุมชน (องค์การมหาชน) หรือ พอช. กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์รับผิดชอบเพื่อพัฒนาที่อยู่อาศัยชุมชนริมคลองลาดพร้าวและคลองเปรมประชากร โดยจะมีการจัดสรรที่ดินบางส่วนจากที่ดินราชพัสดุเพื่อให้ประชาชนสามารถมาปลูกสร้างที่อยู่อาศัย ปัจจุบันชุมชนที่อยู่ริมคลองลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร ที่จะต้องได้รับการพัฒนาที่อยู่อาศัยอันเนื่องมาจากการบริหารจัดการสิ่งปลูกสร้างรुकล้ำล้ำน้ำ จำนวน 50 ชุมชน 6,868 ครัวเรือน ซึ่งมีผู้สูงอายุในสัดส่วนที่ค่อนข้างสูง และมีปัญหาด้านคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

จากสภาพปัญหาดังกล่าวรัฐบาลได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของปัญหา จึงได้มีการจัดบริการสุขภาพผู้สูงอายุให้สอดคล้องกับปัญหาที่เกิดขึ้น โดยเริ่มตั้งแต่แผนพัฒนาสาธารณสุขฉบับที่ 7 กระทรวงสาธารณสุขได้มีนโยบายให้การส่งเสริมด้านการรักษาพยาบาลแก่ผู้สูงอายุโดยคิดมูลค่าในสถานพยาบาล สังกัดกระทรวงสาธารณสุข และกรุงเทพมหานครให้ครอบคลุมทั่วทุกคน ทำให้รัฐต้องเสียค่าใช้จ่ายในด้านนี้เป็นจำนวนมาก ซึ่งปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุส่วนใหญ่เกิดจากการมีพฤติกรรม

ที่ไม่ส่งเสริมสุขภาพ หรือมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในระดับต่ำ (Chatchawanthipakorn, 2000)

ดังนั้น ปัจจัยสำคัญที่อาจส่งผลให้การส่งเสริมสุขภาพต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุมาจากสื่อซึ่งเป็นช่องทางนำข่าวสารด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิต จากงานวิจัยของ วัทนา จันทร์โกลกุล (Chatchawanthipakorn, 2000) ได้ศึกษาความต้องการการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนเมือง ในสังคมยุคแห่งการเรียนรู้ พบว่าผู้สูงอายุในชุมชนเมืองใช้เวลาว่างในชีวิตประจำวันด้วยการฟัง วิทยุ / โทรทัศน์ / สืบค้นข้อมูลความรู้ข่าวสารทางอินเทอร์เน็ตหรือทางคอมพิวเตอร์ (ร้อยละ 87.6) ผู้สูงอายุในชุมชนเมืองมีความต้องการได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับสูง โดยประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ผู้สูงอายุมีความต้องการศึกษาเรียนรู้โดยใช้สื่อที่ช่วยให้สามารถเรียนรู้เกี่ยวกับการดูแล สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ รองลงมา คือมีความต้องการศึกษาเรียนรู้เกี่ยวกับธรรมชาติในศาสนาที่นับถือ และมีความต้องการศึกษาเรียนรู้เรื่องราวต่างๆ เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับสมาชิกในครอบครัว ได้อย่างมีความสุขตามลำดับ ดังนั้น การพัฒนาสื่อและจัดการความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยส่งเสริมบทบาทของสื่อเพื่อปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมของผู้สูงอายุในชุมชนริมคลองลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุให้ดีขึ้นได้ ทั้งด้านร่างกาย การบริโภคอาหาร การพักผ่อน และการออกกำลังกาย รวมทั้งสุขภาพจิตที่ดี

จากความสำคัญของปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจเกี่ยวกับการพัฒนาสื่อที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชนริมคลองลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร ซึ่งจะศึกษาพฤติกรรมการเปิดรับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพจากสื่อการพัฒนาสื่อที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วม และศึกษาประสิทธิผลสื่อที่เหมาะสมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้ คาดว่าผู้สูงอายุในชุมชนริมคลองลาดพร้าวสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นได้ รวมทั้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชนสามารถนำไปใช้ในการวางแผนการดำเนินงานด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการเปิดรับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพจากสื่อของผู้สูงอายุในชุมชน
2. เพื่อพัฒนาสื่อที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน

3. เพื่อประเมินความพึงพอใจต่อสื่อที่เหมาะสมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยการมีส่วนร่วมของชุมชน

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ทำให้ผู้สูงอายุในชุมชนริมคลองลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร มีความรู้เพื่อดูแลตนเองและสามารถแนะนำเรื่องการดูแลสุขภาพตนเองแก่ผู้อื่นได้
2. นำผลการวิจัยที่ได้ไปใช้ประโยชน์เชิงนโยบายเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
3. หน่วยงานต่าง ๆ สามารถนำสื่อที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุไปใช้ในการดำเนินงานของหน่วยงานได้

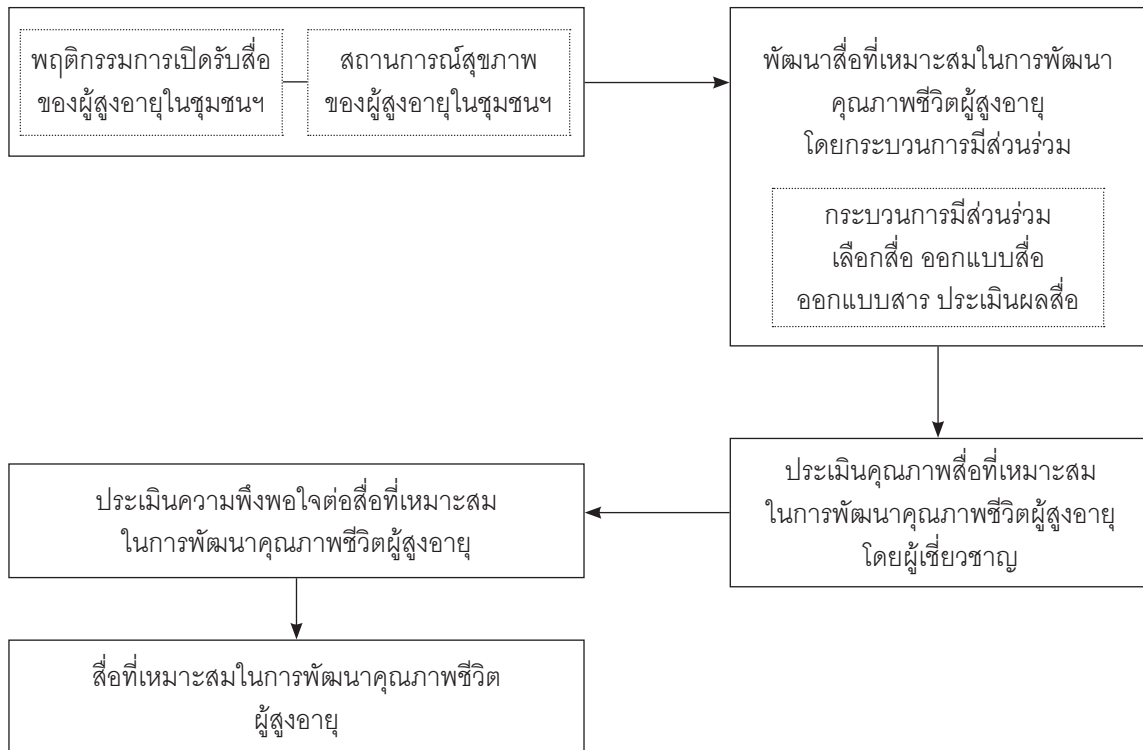
ขอบเขตของการวิจัย

ขอบเขตด้านประชากร ชุมชนริมคลองลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร

ขอบเขตด้านเนื้อหา การพัฒนาสื่อที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยกระบวนการมีส่วนร่วม

ขอบเขตด้านเวลา กำหนดระยะเวลาในการดำเนินงาน 12 เดือน

กรอบแนวคิดของการวิจัย



ระเบียบวิธีวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ในชุมชนริมคลองลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร จำนวน 52 ชุมชน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นผู้สูงอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ในชุมชนริมคลองลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน

และกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 9 ชุมชน ซึ่งผู้วิจัยได้เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) เป็นการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยพิจารณาจากชุมชนที่มีการสร้างบ้านแล้วเสร็จตามโครงการบ้านมั่นคงชุมชนริมคลอง และมีการย้ายเข้าอยู่แล้ว 100 เปอรเซ็นต์ เพื่อให้การดำเนินการวิจัยเป็นไปได้อย่างครบถ้วน

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุจำแนกตามชุมชน

ชุมชน	จำนวน (คน)
1. ชุมชนศาลเจ้าพ่อสมบุญ	9
2. ชุมชนสนามมวย ทอ.	8
3. ชุมชน กสบ.	7
4. ชุมชนหลัง วค.จันทร์เกษม	9
5. ชุมชนบางบัวกองการภาพ	8
6. ชุมชนสามัคคีร่วมใจ	9
7. ชุมชนร้อยกรอง	7
8. ชุมชนรุ่นใหม่พัฒนา	7
9. ชุมชนร่วมมิตรแรงศรัทธา	8
รวม	72

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบสอบถาม 2) แบบประเมินสื่อ 3) แบบประเมินความพึงพอใจ และ 4) สื่อที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้ลดความเสี่ยงของการเป็นโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง และสุขภาพโดยรวม แบ่งเป็น 3 เนื้อหาหลักเป็นสำคัญ ได้แก่ 1) ออกกำลังกาย 2) อาหาร และ 3) อารมณ์

การเก็บรวบรวมข้อมูล 1) ผู้วิจัยส่งแบบสอบถามให้ผู้นำหรือตัวแทนชุมชน เพื่อเก็บข้อมูลจากผู้สูงอายุในชุมชน ใช้เวลาในการเก็บข้อมูลช่วงเดือนเมษายน ถึงเดือนพฤษภาคม 2562 2) นำผลการวิเคราะห์ข้อมูลจาก ขั้นตอน ที่ 1 ศึกษาพฤติกรรมกรเปิดรับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพจากสื่อของผู้สูงอายุในชุมชน และผลจากการวิเคราะห์ และสังเคราะห์ข้อมูลจาก

ข้อ 1) พิจารณาเพื่อสร้างต้นแบบสื่อในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ 3) นำสื่อต้นแบบที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยมีส่วนร่วมของชุมชน ไปให้ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการออกแบบสื่อ และด้านเนื้อหา ด้านละ 3 คน ทำการประเมินโดยใช้แบบประเมินสื่อ และรวบรวมข้อมูลที่ได้จากแบบประเมินสื่อ จากนั้นทำการวิเคราะห์ประเมินและปรับปรุงสื่อต้นแบบตามที่คุณเชี่ยวชาญแนะนำ และ 4) ผู้วิจัยนำสื่อที่พัฒนาขึ้นไปให้ผู้สูงอายุในชุมชนริมคลองลาดพร้าว ประเมินความพึงพอใจ

สรุปผลการวิจัยและอภิปรายผลการวิจัย

สรุปผลการวิจัย

ผลการพัฒนาสื่อที่เหมาะสมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชนริมคลองลาดพร้าว

กรุงเทพมหานคร ขอนำเสนอผลการวิจัยเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาพฤติกรรมการเปิดรับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพจากสื่อของผู้สูงอายุในชุมชน พบว่า ผู้สูงอายุในชุมชนริมคลองลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 86.12 และเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 13.88 จบการศึกษาระดับปริญญาตรี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 55.55 รองลงมาคือระดับมัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า คิดเป็นร้อยละ 40.28 อาชีพข้าราชการบำนาญมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.66 รองลงมาคืออาชีพผู้ประกอบการ (ค้าขาย/กิจการของตนเอง) คิดเป็นร้อยละ 34.72 อายุระหว่าง 60-65 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 83.33 รองลงมาคือ อายุ 66-70 ปี คิดเป็นร้อยละ 12.50 แบบสอบถามได้รับคืนจากชุมชนมากที่สุด ลำดับแรก มี 3 ชุมชนเท่ากัน คือ ชุมชนศาลเจ้าพ่อสมบุญ ชุมชนหลัง วค.จันทระเกษม และชุมชนสามัคคีร่วมมือ ชุมชนละ 9 ฉบับเท่ากัน ด้านการใช้โทรศัพท์มือถือที่เป็นสมาร์ทโฟน พบว่า ไม่ใช่สมาร์ทโฟนมากกว่า คิดเป็นร้อยละ 58.33 และใช้สมาร์ทโฟน คิดเป็นร้อยละ 41.67 ระยะเวลาในการใช้บริการอินเทอร์เน็ตต่อวัน พบว่าใช้น้อยกว่า 1 ชั่วโมงต่อวันสูงที่สุด คิดเป็นร้อยละ 30.55 รองลงมาคือ ไม่ใช้บริการอินเทอร์เน็ต คิดเป็นร้อยละ 27.78 ปัญหาด้านการมองเห็น พบว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งหมดไม่มีปัญหาด้านการมองเห็น คิดเป็นร้อยละ 100.00 การเปิดรับสื่อในแต่ละวัน พบว่า กลุ่มตัวอย่างเปิดรับสื่อวิทยุโทรทัศน์สูงที่สุด คิดเป็นร้อยละ 38.88 รองลงมา

คือ เครือข่ายสังคมออนไลน์ คิดเป็นร้อยละ 27.77 จากการสอบถามพฤติกรรมการเปิดรับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพจากสื่อของผู้สูงอายุพบว่า ผู้สูงอายุในชุมชนริมคลองลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ความคิดเห็นด้านรูปแบบตัวหนังสือ ที่ใช้แบบ TH Krub มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ 4.00 อยู่ในระดับรับรู้ได้ชัดเจนมาก รองลงมา คือ แบบ TH Kodchasal มีค่าเฉลี่ย 3.76 อยู่ในระดับรับรู้ได้ชัดเจนมาก ด้านสีตัวหนังสือ/สีพื้นหลัง พบว่าตัวหนังสือสีดำบนพื้นสีฟ้าอ่อน มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ 4.42 การรับรู้อยู่ในระดับชัดเจนมาก รองลงมา คือ ตัวหนังสือสีดำบนพื้นสีเหลือง มีค่าเฉลี่ย 4.32 การรับรู้อยู่ในระดับชัดเจนมาก ด้านขนาดตัวหนังสือ พบว่า ขนาดตัวหนังสือ 20 pt หนา มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ 4.52 การรับรู้อยู่ในระดับชัดเจนมากที่สุด รองลงมาคือ ขนาดตัวหนังสือ 20 pt ปกติ มีค่าเฉลี่ย 4.43 การรับรู้อยู่ในระดับชัดเจนมาก

ผลการสนทนากลุ่มกับผู้สูงอายุในชุมชนริมคลองลาดพร้าวเพื่อค้นหาข้อมูลประเด็นสุขภาพและค้นหาประเภทของสื่อที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุในชุมชนสนใจ ได้แก่ คู่มือ โปสเตอร์ และสื่อกิจกรรม ทั้งนี้ ผู้สูงอายุในชุมชนรับรองการเลือกใช้สื่อคู่มือว่ามีความเหมาะสมในการผลิตและใช้เผยแพร่เพื่อส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนริมคลองลาดพร้าว ด้วยคุณสมบัติที่สามารถเปิดดูได้ตลอดเวลา โดยไม่ต้องมีอุปกรณ์อื่นประกอบ สามารถเปิดอ่านได้ทุกที่ทุกเวลา และทุกคนในครอบครัว ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุและครอบครัวสามารถได้ความรู้จากสื่อคู่มือนี้

ตอนที่ 2 ผลการพัฒนาสื่อที่เหมาะสม ในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยการมี ส่วนร่วมของชุมชน

ผู้วิจัยได้พัฒนาสื่อที่เหมาะสมในการ
ส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ โดยนำผลการ
ศึกษาพฤติกรรมและการเปิดรับข้อมูลข่าวสารด้าน
สุขภาพจากสื่อของผู้สูงอายุในชุมชนริมคลอง
ลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร มาพัฒนาสื่อต้นแบบ

ในการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ มีรูปแบบ
เป็น “คู่มือ ขนาด เอ 4” ซึ่งเป็นสื่อสิ่งพิมพ์ประเภท
หนึ่งที่มีเนื้อหาในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
ตามหลัก 3 อ. ได้แก่ ออกกำลังกาย อาหาร และ
อารมณ์ ผู้วิจัยนำสื่อต้นแบบไปให้ผู้เชี่ยวชาญ
ด้านเนื้อหาจำนวน 3 คน ผู้เชี่ยวชาญด้านการ
ออกแบบจำนวน 3 คนตรวจสอบคุณภาพและ
ประเมินสื่อต้นแบบ



ภาพที่ 1 สื่อเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

ในการพัฒนาสื่อที่ผู้วิจัยได้เลือกรูปแบบตัวอักษรหรือฟอนต์ 3 ประเภท ได้แก่ 1) TH Krub 2) TH Fah Kwang และ 3) TH Niramit AS เพื่อให้ผู้สูงอายุในชุมชนริมคลองลาดพร้าวมีส่วนร่วมในการพัฒนาคู่มือในขั้นตอนการออกแบบและพัฒนา เพื่อค้นหารูปแบบตัวอักษรและขนาดตัวอักษร ที่เหมาะสมในการอ่านและ

การมองเห็นของผู้สูงอายุ และพิจารณาการใช้ขนาดของตัวอักษร

ผู้วิจัยได้นำสื่อดังกล่าวไปให้ผู้สูงอายุในชุมชนริมคลองลาดพร้าวทดลองอ่าน และสอบถามความคิดเห็น เกี่ยวกับการใช้รูปแบบตัวอักษร ขนาดของตัวอักษร การใช้สี

อาหารการกินในผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุคือผู้ที่อายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัด ร่างกายจะเป็นไปในด้านเสื่อมสลายมากกว่าเสริมสร้าง

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ การทำงานของระบบประสาทด้อยลง อาจเป็นโรคฟันผุหรือไม่มีฟันในปาก ต่อมาน้ำลายหลังสำรน้ำลายน้อยลง มีผลทำให้การบดเคี้ยวอาหารภายในปากเป็นไปได้ไม่ดี เมื่ออาหารมาถึงกระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก มีปัญหาการย่อยและการดูดซึม เพราะน้ำย่อยในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กมีน้อยลง อาหารที่ย่อยไม่ได้ เมื่อผ่านถึงลำไส้ใหญ่ก็จะเกิดการสะสมเกิดเชื้อแบคทีเรียในลำไส้ใหญ่ และปล่อยก๊าซออกมาทำให้ท้องขึ้นท้องอืดได้ การเคลื่อนไหวของลำไส้ก็มีย่อยกว่าวัยหนุ่มสาว ทำให้เกิดท้องผูก

ผู้สูงอายุยังคงต้องการสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่ แต่มีความต้องการปริมาณอาหารลดน้อยลง ดังนั้น ผู้สูงอายุต้องเลือกกินให้หลากหลายเพื่อให้สารอาหารครบตามความต้องการของร่างกาย

หมู่ที่ 1



เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ

ให้สารอาหารประเภทโปรตีน เพื่อเสริมสร้างและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

▪ ปลา เหมาะมากสำหรับผู้สูงอายุ เพราะย่อยง่าย

▪ ไข่ต้มสุก ไข่แดงมีธาตุเหล็กสูง สามารถรับประทานได้สัปดาห์ละ 3-4 ฟอง แต่

ถ้ามีปัญหาไขมันในเลือดสูง ควรลดจำนวนลงหรือบริโภคเฉพาะไข่ขาว

▪ นมสดพร่องมันเนย มีแคลเซียมและโปรตีนสูง

▪ ถั่วเมล็ดแห้ง มีโปรตีนสูง ใช้แทนอาหารพวกเนื้อสัตว์ได้



ภาพที่ 3 ผู้สูงอายุในชุมชนริมคลองลาดพร้าวทดลองอ่านคู่มือ

ผลการออกแบบคู่มือ พบว่า ผู้สูงอายุในชุมชนมีความเห็นว่ารูปแบบตัวอักษรหรือฟอนต์ประเภท TH Krub มองเห็นชัดเจนที่สุด สามารถอ่านเนื้อหาได้ง่ายและถูกต้องมากกว่ารูปแบบอื่น

นอกจากนี้ยังพิจารณาขนาดของตัวอักษรพบว่า หัวเรื่องใหญ่ใช้ตัวอักษร ขนาด 70 พอยต์ หัวเรื่องย่อย ขนาด 30 พอยต์ และเนื้อหา ขนาด 20 พอยต์ ทำให้ผู้สูงอายุอ่านได้ชัดเจน

ตารางที่ 2 ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหาและด้านการออกแบบ ต่อสื่อต้นแบบในการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ (n = 6)

รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. รูปแบบสื่อ			
1.1 การพัฒนาสื่อสิ่งพิมพ์ในรูปแบบคู่มือ ขนาด เอ4	4.33	0.68	มาก
2. รูปแบบการนำไปใช้และการจัดเก็บ			
2.1 มีความง่ายต่อการใช้งาน	4.16	0.69	มาก
2.2 มีความสะดวกในการจัดเก็บ	4.50	0.50	มาก
2.3 การแบ่งเนื้อหาและหัวข้อย่อย	4.33	0.47	มาก
3. ความสวยงาม			
3.1 รูปแบบของตัวอักษร	4.66	0.47	มากที่สุด
3.2 ขนาดตัวอักษร	4.50	0.50	มาก
3.3 สีของตัวอักษร/สีพื้นหลัง	4.33	0.47	มาก
3.4 ลักษณะของการจัดองค์ประกอบ	4.16	0.68	มาก
3.5 ลักษณะของภาพ/กราฟิก	4.50	0.50	มาก
3.6 ความสวยงามโดยรวม	4.66	0.47	มากที่สุด

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่าสื่อต้นแบบในการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ความสวยงามโดยรวมอยู่ในระดับดีมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.66 และรูปแบบของตัวอักษร อยู่ในระดับดีมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.66

นอกจากนี้ผู้เชี่ยวชาญยังได้ให้ข้อเสนอแนะในประเด็นต่อไปนี้

1. ควรมีภาพประกอบ ให้ครบถ้วนในเนื้อหาทุกหัวข้อย่อย เพื่อให้ง่ายต่อการเข้าใจเนื้อหา และสร้างความน่าสนใจกับสื่อได้เป็นอย่างดี

2. ควรมี QR Code ที่สามารถดึงภาพในแต่ละเนื้อหาไปยังร้านกับเครือข่ายสังคมออนไลน์ให้เหมาะสมกับยุคดิจิทัล



ออกกำลังกายและกิจกรรมทางกาย

กิจกรรมทางกาย

คือ การเคลื่อนไหวทางกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกายที่มีการใช้กล้ามเนื้อลาย ซึ่งต้องใช้พลังงาน เป็นกิจกรรมอะไรก็ได้ที่ทำในแต่ละวัน ทั้งกิจกรรมที่ทำในระหว่างทำงาน หรือระหว่างไปทำงาน เช่น การเดินขึ้นบันได การทำงานบ้าน รดน้ำต้นไม้ กวาดบ้าน ถูบ้าน และกิจกรรมสันทนาการต่าง ๆ

การออกกำลังกาย

เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมทางกายแต่มี การวางแผนไว้ล่วงหน้า มีแบบแผนการออกกำลังกายที่ชัดเจน แบบแผนนั้นถูกใช้อย่างซ้ำ ๆ โดยมีเป้าหมายของการออกกำลังกาย คือ เพื่อพัฒนาหรือคงไว้ซึ่งสมรรถภาพของร่างกาย



หมวดที่ 3 ผลไม้

ผลไม้ 1 ส่วน ปริมาณแตกต่างกัน ตามความหวานของผลไม้แต่ละชนิด มีคาร์โบไฮเดรต 15 กรัม ไม่มีโปรตีนและไขมัน ให้พลังงาน 60 กิโลแคลอรี

1 ส่วน เท่ากับ 2 ผล/ชิ้น	 ขนุน	 มะขามหวาน	 ส้มโอ
1 ส่วน เท่ากับ 4 ผล	 มังคุด	 เงาะ	 ทุเรียน
1 ส่วน เท่ากับ 5 - 6 ผล	 องคกร	 ลิ้นจี่	 ลำไย
1 ส่วน เท่ากับ 6 - 8 ชิ้น	 แตงโม	 สับปะรด	 มะละกอสุก
1 ส่วน เท่ากับ ½ ผล	 กล้วยหอม	 ฝรั่ง (ผลกลาง)	 แก้วมังกร
1 ส่วน เท่ากับ 1 ผล	 กล้วยน้ำว้า	 แอปเปิล (ผลเล็ก)	 ส้ม (ผลใหญ่)
			 ทุเรียน (เม็ดเล็ก)

แหล่งข้อมูล : ศูนย์โภชนาการฯ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ภาพที่ 4 คู่มือ ที่ได้รับการปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

ตอนที่ 3 ผลการประเมินความพึงพอใจต่อสื่อที่เหมาะสมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน

ผู้วิจัยได้พัฒนาสื่อที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ โดยนำผลการศึกษาพฤติกรรมและการเปิดรับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพจากสื่อของผู้สูงอายุในชุมชนริมคลองลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร มาพัฒนาสื่อต้นแบบในการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ มีรูปแบบเป็น “คู่มือ ขนาด เอ 4” ซึ่งเป็นสื่อสิ่งพิมพ์ประเภทหนึ่ง

ที่มีเนื้อหาในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลัก 3 อ. ได้แก่ ออกกำลังกาย อาหาร และอารมณ์ ผู้วิจัยนำสื่อต้นแบบไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพและประเมินสื่อต้นแบบ และดำเนินการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

หลังจากนั้น ได้นำสื่อ (คู่มือ) เพื่อส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุให้ผู้สูงอายุในชุมชนริมคลองลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร จำนวน 72 คน ประเมินความพึงพอใจต่อสื่อที่เหมาะสมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน

ตารางที่ 3 ความพึงพอใจของผู้สูงอายุในชุมชนริมคลองลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร ต่อสื่อ (คู่มือ) ในการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ (n = 72)

รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. ข้อมูลที่ได้ในคู่มือมีประโยชน์ต่อการดูแลสุขภาพ	4.16	0.37	มาก
2. ภาพและเนื้อหาที่น่าสนใจ	4.13	0.33	มาก
3. ภาพและเนื้อหา มีความสอดคล้องกัน/เข้าใจง่าย	4.15	0.36	มาก
4. “คู่มือ” มีความน่าสนใจ	4.19	0.40	มาก
5. ขนาดของตัวอักษร อ่านง่าย	4.67	0.47	มากที่สุด
6. รูปแบบของตัวอักษร อ่านง่าย	4.33	0.47	มาก
7. การจัดวางไม่รกรุงรัง	4.43	0.49	มาก
8. สีเส้นสบายตา	4.45	0.49	มาก
9. คู่มือ ทำให้เกิดความรู้ในการดูแลสุขภาพ	4.14	0.34	มาก
10. ประโยชน์ที่ได้รับคุ้มค่าการเสียเวลาในการอ่านคู่มือ	4.53	0.49	มากที่สุด

จากตารางที่ 3 ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อสื่อ (คู่มือ) ในการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ โดยมีคะแนนความพึงพอใจต่อ ขนาดของตัวอักษร อ่านง่าย สูงที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.67 มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด รองลงมา คือ ประโยชน์ที่ได้รับคุ้มค่าการเสียเวลาในการอ่านคู่มือ มีค่าเฉลี่ย 4.53 มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด

การนำสื่อ (คู่มือ) ที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุไปใช้ มีข้อแนะนำ คือ หน่วยงานภาครัฐหรือเอกชน หรือชุมชนที่ประสงค์จะนำ สื่อ (คู่มือ) ที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุไปประยุกต์ใช้ ควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับข้อจำกัดของสื่อ (คู่มือ) อันเนื่องจากผู้สูงอายุในชุมชนริมคลองลาดพร้าวส่วนใหญ่จะไม่นิยม

ใช้สมาร์ทโฟน และไม่ใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตเพื่อการสื่อสารและการรับข่าวสารด้านสุขภาพ ถึงแม้ว่าชุมชนริมคลองลาดพร้าวจะอยู่ในกรุงเทพมหานคร ที่มีการใช้สมาร์ทโฟนและการเข้าถึงของเครือข่ายอินเทอร์เน็ต แต่ผู้สูงอายุก็มีข้อจำกัดในเรื่องค่าใช้จ่ายในการมีสมาร์ทโฟน และการใช้บริการเครือข่ายอินเทอร์เน็ตนั่นเอง จึงเป็นเหตุผลสำคัญที่ทำให้ผู้วิจัยเลือกใช้คู่มือซึ่งเป็นสื่อสิ่งพิมพ์

แต่อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยได้สังเกตเห็นถึงความสำคัญของการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ ไม่ว่าจะเป็นเฟสบุ๊ก ไลน์ ที่ทำให้สะดวกต่อการสื่อสารสำหรับผู้คนทุกช่วงอายุ จึงได้เพิ่ม QR Code เพื่อดาวโหลดข้อมูลข่าวสารจากคู่มือซึ่งได้นำเสนอข้อมูลในลักษณะของ Infographic

ที่ออกแบบให้นำเสนอเนื้อหาแยกเป็นประเด็น หรือหัวข้อย่อยจบใน 1 หน้าเอกสาร หรือดาวน์โหลดเป็นภาพเพื่อการสื่อสารผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ได้ในทันที

อภิปรายผล

จากการสรุปผลการวิจัยมีประเด็นปัญหาที่น่าสนใจที่จะนำมาอภิปรายผล ดังนี้

การพัฒนาสื่อที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ โดยนำผลการศึกษาพฤติกรรมและการเปิดรับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพจากสื่อของผู้สูงอายุในชุมชนริมคลองลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร มาพัฒนาสื่อต้นแบบในการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ มีรูปแบบเป็น “คู่มือ ขนาด เอ 4” ซึ่งเป็นสื่อสิ่งพิมพ์ประเภทหนึ่งที่มีเนื้อหาในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลัก 3 อ. ได้แก่ ออกกำลังกาย อาหาร และ อารมณ์

แม้ว่าปัจจุบันจะมีการมุ่งเน้นการใช้สื่อดิจิทัลและสื่ออิเล็กทรอนิกส์ก็ตาม ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ กฤษณาพร ทิพย์กาญจนเรขา (Tipkanjanaraykha, 2017) ที่ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการแสวงหาข้อมูลสุขภาพจากสื่อออนไลน์และสื่อสังคมของผู้สูงอายุตามระดับการรับรู้ภาวะสุขภาพ พบว่าผู้สูงอายุยังมีการใช้สื่อออนไลน์น้อยในการที่จะให้ผู้สูงอายุได้รับประโยชน์จากสื่อโดยเฉพาะสื่อทางด้านสุขภาพ

สื่อ (คู่มือ) ที่พัฒนาเป็นสื่อต้นแบบมี การนำเสนอข้อมูลในลักษณะอินโฟกราฟิก (Infographic) ที่ออกแบบให้นำเสนอเนื้อหาแยกเป็นประเด็นหรือหัวข้อย่อยจบใน 1 หน้าเอกสาร เพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าใจเข้าถึงข้อมูลได้ง่ายและ

รวดเร็ว ซึ่งสอดคล้องกับ (Milovanovic and Lvanisevic, 2014) ที่กล่าวถึงงานวิจัยของ Jakob Nielsen ว่าผู้อ่านไม่ชอบที่จะอ่านข้อความผ่านทาง อินเทอร์เน็ต และมักจะใช้เวลาอ่านข้อความผ่าน หน้าจออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ช้ากว่าอ่านผ่าน กระดาษ ดังนั้นการนำเสนอข้อมูลผ่านภาพ ในรูปแบบอินโฟกราฟิกจึงเป็นการนำเสนอข้อมูล ที่เหมาะสมกับการสื่อสารได้เป็นอย่างดี

จากข้อสรุปที่ได้อภิปรายนั้นสอดคล้องกับ งานวิจัยของ รัตนา จักกะพาก และ ระวี สัจโสภณ (Chakkaphark and Sajjasophon, 2011) ได้ศึกษาเรื่องสื่อเพื่อผู้สูงอายุในประเทศไทย : สภาพการณ์ปัจจุบัน ความคาดหวัง แนวโน้มในอนาคต และการกำหนดยุทธศาสตร์เชิงรุก พบว่า ผู้สูงอายุเสนอว่าควรให้สื่อบุคคล ควบคู่กับสื่อสิ่งพิมพ์ที่เป็นรูปเล่ม ควรมีการจัดทำ เนื้อหาที่หลากหลาย รัฐควรส่งเสริมให้หน่วยงาน ของรัฐและสื่อมวลชน ผลิตสื่อเพื่อผู้สูงอายุ ให้มากขึ้น

นอกจากนี้ ผู้สูงอายุในชุมชนริมคลองลาดพร้าว มีความเห็นว่ารูปแบบตัวอักษรหรือ ฟอนต์ ประเภท TH Krub มองเห็นชัดเจนที่สุด สามารถอ่านเนื้อหาได้ง่ายและถูกต้องมากกว่า รูปแบบอื่น สอดคล้องกับ งานวิจัยของ รัตนโชติ เทียนมงคล (Thienmongkol, 2017) ได้ศึกษาลักษณะฟอนต์ที่เหมาะสมต่อประสิทธิภาพ สำหรับผู้สูงวัยในบริบทตัวอักษรไทยบนหน้าจอ แท็บเล็ตคอมพิวเตอร์ ซึ่งพบว่า ฟอนต์หรือ รูปแบบตัวอักษร TH Krub มีส่วนลดการอ่าน ถูกต้องมากที่สุด

ข้อเสนอแนะ**ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้**

สื่อ (คู่มือ) ในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ สามารถนำไปปรับใช้กับผู้สูงอายุในชุมชนอื่น ๆ ได้ ทั้งในรูปแบบสื่อสิ่งพิมพ์ที่เป็นคู่มือขนาด เอสี่ หรือเป็นโปสเตอร์ขนาดใหญ่ รวมทั้งเป็นภาพที่สามารถส่งผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ได้

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรสนับสนุนในการพัฒนาสื่อในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในรูปแบบอื่น หรือในเนื้อหาอื่น ๆ ให้ครบถ้วน

เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่มีเพิ่มมากขึ้นทุกปี

2. การพัฒนาสื่อที่เหมาะสมสำหรับ

ผู้สูงอายุ ในเรื่องอื่น ๆ ได้ตามความต้องการของผู้สูงอายุในชุมชน เช่น การทำเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ ที่บอกส่วนผสมอย่างละเอียดรวมถึงประโยชน์ของส่วนผสมและจำนวน แคลอรีของเมนูนั้น ๆ ทั้งนี้ เนื่องจากงานวิจัยชิ้นนี้แนะนำเพียงประเภทอาหารที่ควรบริโภค แต่ยังไม่ได้นำไปปรุงแต่งหรือจัดทำเมนูอาหาร ซึ่งการปรุงอาหารแต่ละเมนูจะมีปัจจัยอื่น ๆ เข้ามาเกี่ยวข้อง ที่อาจส่งผลต่อภาวะเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง เช่น ปริมาณน้ำตาล แป้ง เป็นต้น

REFERENCES

- Chakkaphark.R., and Sajjasophon.R., (2011). Media for the Elderly in Thailand: Current Situations, Expectations, Future Trends, and Proactive Strategic Planning. Chulalongkorn University.
- Chatchawanthipakorn,W. et al. (2543). Assessment of health promotion behaviors in the elderly and Government and private sector operations in promoting the health of the elderly. Research report. Home Health Training Department Office of the Thai Red Cross.
- Office of the National Economic and Social Development Council. (2012). National Economic and Social Development Plan edition 11. Office of the National Economic and Social Development Council. Bangkok. (in Thai)
- Srithamrongsawats.S., (2006). Fairness of health service use in the illness of the elderly under Universal health coverage (30 baht for all diseases) Journal of Health Science. 15(5): 685-96. (in Thai)

- Thienmongkol.R., (2017). The Study of Fonts Legibility for Elders: A contextual of Thai Alphabets on Tablet Screen. Veridian E-Journal Silpakorn University. Vol 10 No 3 (2017): Thai version Humanities, Social Sciences and Arts (September - December 2017). (in Thai)
- Tipkanjanaraykha.K. (2017).Health information seeking behaviors of elderly through online media Accordingto perceivedhealth stat. Vol. 11 No. Supplement (2017): July-December (in Thai)