

การพัฒนารูปแบบการบริหารจัดการด้านอาหารและโภชนาการในกลุ่มผู้สูงอายุ ตำบลเขารูปช้าง อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา

เทอดศักดิ์ น้าเจริญ¹, จารุณี วาระหัส², ศักรินทร์ สุวรรณเวหา³

(วันที่รับบทความ: 20 สิงหาคม 2562; วันที่แก้ไข: 20 พฤศจิกายน 2562; วันที่ตอบรับ 10 ธันวาคม 2562)

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์สถานการณ์ด้านภาวะโภชนาการและพัฒนารูปแบบการบริหารจัดการด้านอาหารและโภชนาการโดยใช้แนวทางอาหารของแม่ในกลุ่มผู้สูงอายุระดับพื้นที่ของตำบลเขารูปช้าง กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มเปราะบางทางโภชนาการ ผู้บริหารองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ผู้ประกอบการร้านค้า ในพื้นที่เทศบาลตำบลเขารูปช้าง อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา โดยมีระยะเวลาดำเนินการ 1 ปี ตั้งแต่ เดือน ตุลาคม 2561 ถึงเดือนกันยายน 2562 การรวบรวมข้อมูล เชิงคุณภาพ ตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลโดยใช้วิธีการของลินคอล์นและกูป้า (Lincoln & Guba) โดยมีการตรวจสอบข้อมูล 4 ประการ คือ 1) ความน่าเชื่อถือ 2) การนำผลการวิจัยไปใช้ 3) การเข้าใจกระบวนการตัดสินใจในการวิจัยหรือการสรุปผลของผู้อ่าน 4) การปราศจากความลำเอียงของผู้วิจัย ใช้เทคนิคการตรวจสอบสามเส้า การเก็บข้อมูลหลากหลายวิธีและการสอบทานข้อมูลเพื่อยืนยันความถูกต้องของข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและการสังเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิเคราะห์สถานการณ์ด้านภาวะโภชนาการของกลุ่มผู้สูงอายุพบว่า โดยภาพรวม ผู้สูงอายุของตำบลเขารูปช้าง มีภาวะโภชนาการที่ปกติ การสังเคราะห์การพัฒนารูปแบบการบริหารจัดการด้านอาหารและโภชนาการโดยใช้แนวทางอาหารของแม่ตำบลเขารูปช้าง พบว่า ภาควิชาต่างๆในชุมชน ได้แก่ เทศบาลเมืองเขารูปช้าง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองเขารูปช้าง ร่วมประชุมวางแผน รับฟังความคิดเห็น เชื่อมโยงเครือข่ายแลกเปลี่ยนเรียนรู้ จัดทำประชาคมลงสู่การปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมตามแนวทางอาหารของแม่ใน 3 มิติ คือ อาหารสะอาด โภชนาการถูกหลักและทำด้วยความรัก จากผลการดำเนินงานดังกล่าว ได้รูปแบบการบริหารจัดการด้านอาหารและโภชนาการโดยใช้แนวทางอาหารของแม่ตำบลเขารูปช้าง จำนวน 7 โครงการ โดยมีโครงการภายใต้มิติอาหารสะอาด จำนวน 3 โครงการ โภชนาการถูกหลัก จำนวน 2 โครงการ และทำด้วยความรัก จำนวน 2 โครงการ

จากผลการวิจัยในครั้งนี้ทำให้ภาคีเครือข่ายต่างๆในชุมชนเกิดความตระหนักในการบริหารจัดการด้านอาหารและโภชนาการในกลุ่มวัยต่างๆและนำผลการปฏิบัติสู่การพัฒนา นโยบายเพื่อการส่งเสริมโภชนาการที่ยั่งยืนของชุมชน

คำสำคัญ : การพัฒนารูปแบบ, อาหารและโภชนาการ, การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

¹ อาจารย์, วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา, E-mail: tnamjarern@gmail.com

² อาจารย์, วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา, E-mail: jwarahut@hotmail.com

³ อาจารย์, วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา, E-mail: bthatchai@hotmail.com

Corresponding author: เทอดศักดิ์ น้าเจริญ, E-mail: tnamjarern@gmail.com

Development of Food and Nutritional Management Among Elderly Group in Khao Rup Chang Sub-District Muang District, Songkhla province

Terdsak Namjaroen¹, Jarunee Warahut², Sakkarin Suwanwaha³

(Receive 20th August 2019 ; Revised: 20th November 2019; Accepted 10th December 2019)

Abstract

This participatory action research aimed to analyze the nutritional situation and develop a food and nutritional management model using the mother's food guideline for the elderly group: Khao Rup Chang sub-district. The sample were local administrative organization executives, community leaders, village health volunteers, and older adults who were vulnerable to nutritional status in the area of Khao Rup Chang sub-district, Muang district, Songkhla province. This research was implemented in 1 year from October 2018 to September 2019. Qualitative data collected was verified using Lincoln & Guba method including 1) credibility, 2) transferability, 3) dependability and 4) conformability. Triangulations, mixed methods of collecting data, and debriefing were used to confirm data precision. Data were analyzed using descriptive statistics and content analysis.

The result revealed that the overall, older adults had normal nutritional status. For the synthesis of the development of food and nutritional management model using mother's food guideline: Khao Rup Chang sub-district, it was found that local administrative organizations including Khao Rup Chang municipality, sub-district health promoting hospital, and Khao Rup Chang elderly club implemented the meetings for planning and listening to public concerns, networking, sharing information and doing people forum. This implementation was based on the participatory action in accordance with 3 dimensions of mother's food guideline including clean food, good nutrition and made with love. As a result, 7 projects were implemented namely, 3 projects under the dimension of clean food, 2 projects under the dimension of good nutrition and 2 projects under the dimension of made with love. From research findings, local administrative organizations were well aware of nutritional and food management for the target groups. Development of policy for community's sustainable nutritional promotion was also initiated.

Keywords: Development, food and nutritional, participatory action research

¹ Lecturer, Boromarajonani College of Nursing Songkhla, Thailand, E-mail: tnamjarern@gmail.com

² Lecturer, Boromarajonani College of Nursing Songkhla, Thailand, E-mail: jwarahut@hotmail.com

³ Lecturer, Boromarajonani College of Nursing Songkhla, Thailand, E-mail: bthatchai@hotmail.com

Corresponding author: Terdsak Namjaroen, E-mail: tnamjarern@gmail.com

บทนำ

ภาวะโภชนาการในผู้สูงอายุเป็นประเด็นที่สำคัญ เนื่องจากสังคมไทยเริ่มต้นเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ อย่างเต็มรูปแบบ คือมีประชากรวัยสูงอายุร้อยละ 20¹ ประชากรผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้น นำมาซึ่งปัญหาของผู้สูงอายุในด้านต่างๆ โดยเฉพาะปัญหาสุขภาพ ธรรมชาติของวัยสูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่เสื่อมลง โดยพบว่าปัญหาทางโภชนาการเป็นปัญหาหนึ่งที่มีผลกระทบต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งส่วนใหญ่เกิดจากพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยมีบทบาทสำคัญในการชะลอความเสื่อมตามอายุ โดยสารอาหารจะช่วยเสริมสร้างหน้าที่และอวัยวะต่างๆ ของร่างกายให้อยู่ในสภาพ สมดุล รวมทั้งบทบาทของสารอาหารในการป้องกันและบรรเทาความเจ็บป่วย²⁻⁶ ดังนั้นปัญหาโภชนาการในผู้สูงอายุจึงเป็นปัญหาสำคัญที่ควรพิจารณาเป็นอย่างยิ่งเพราะ เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ การรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการในผู้สูงอายุจะช่วยให้เซลล์ต่างๆ เปลี่ยนแปลงและเสื่อมสลายช้าลง ปัญหาโภชนาการในผู้สูงอายุ อาจเป็นผลสืบเนื่องมาจากการมีโรคเรื้อรังที่ไม่ถูกต้อง การยึดมั่นอยู่กับโรคเรื้อรังที่ปฏิบัติไม่ถูกต้องมาตั้งแต่อายุน้อย และยังเป็นการยากลำบากที่จะเปลี่ยนแปลงโรคเรื้อรังที่ไม่ถูกต้อง⁷ นอกจากนี้ การเปลี่ยนแปลงภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุที่พบบ่อย ได้แก่ ความอยากอาหารลดลงจากการทำงานของระบบประสาทเกี่ยวกับการรับรส กลิ่นและสัมผัสเสื่อมลง ความสามารถในการทำงานของระบบทางเดินอาหารลดลง เช่น ฟันไม่ครบ การทำงานของต่อมน้ำลายลดลง ปากและลิ้นแห้ง ทำให้เกิดเป็นแผลติดเชื่อได้ง่าย ความสามารถในการบดเคี้ยวและการกลืนลดลง ทำให้เกิดการเบื่ออาหาร การดูดซึมสารอาหารลดลง การทำงานของกระเพาะอาหารและลำไส้

ลดลงทำให้เกิดอาการท้องอืดหรือท้องผูกได้ง่าย การเผาผลาญของร่างกายลดลงทำให้ร่างกายต้องการพลังงานลดลงเนื่องจากระดับการออกกำลังกายหรือการทำงานที่ลดลง² ประกอบกับปัญหาทางด้านจิตใจ เช่น ผู้สูงอายุที่มีความเหงาและหดหู่จากการที่บุตรหลานไม่ค่อยได้เอาใจใส่ หรือถูกทอดทิ้งทำให้มีโอกาสได้รับสารอาหารน้อยกว่าที่ควร นอกจากนี้ความเสื่อมของร่างกาย ความแข็งแรงที่ลดลงหรือมีความเจ็บป่วยพิการทำให้ความสามารถในการจัดหาอาหารมารับประทานเองไม่สะดวกหรือไม่เหมาะสมและครบถ้วน ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ส่งผลให้เกิดปัญหาทางโภชนาการในผู้สูงอายุได้⁷ ด้วยเหตุนี้อาหารและโภชนาการจึงเป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ การที่ผู้สูงอายุ ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอหรือได้มากเกินไป จะมีผลซ้ำเติมอวัยวะต่าง ในร่างกายที่มีแนวโน้มจะเสื่อมอยู่ แล้วให้เสื่อมมากขึ้น ก่อให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังต่างๆ ที่มีความเกี่ยวข้องกับแบบแผนการบริโภค อาหาร เช่น โรคหัวใจ ไขมันในเลือดสูง เบาหวาน ตับ ไต ความดันโลหิตสูง เก๊าท์ กระดูกพรุน โลหิตจาง ในทางตรงกันข้าม ผู้ที่มีการดูแลสุขภาพ และการรับประทานให้เหมาะสมตลอดเวลา จะช่วยให้มีภาวะ โภชนาการที่ดี ซึ่งก็จะช่วยลดปัญหาการเจ็บป่วย และชะลอความแก่หรือความเป็นผู้สูงอายุไว้นาน มีสุขภาพที่แข็งแรง และมีโรคภัยมาเบียดเบียนได้ยากกว่า จึงส่งผลทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี^{8,9}

จังหวัดสงขลาตั้งอยู่ฝั่งตะวันออกของภาคใต้ มีขนาดใหญ่เป็นอันดับที่ 27 ของประเทศ และใหญ่เป็นอันดับที่ 3 ของภาคใต้ รองจากจังหวัดสุราษฎร์ธานี และจังหวัดนครศรีธรรมราช ปัจจุบันจังหวัดสงขลา มี 16 อำเภอ มีจำนวนประชากรทั้งสิ้น 1,415,256 คน¹⁰ สัดส่วนประชากรวัยสูงอายุมี

แนวโน้มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องร้อยละ 9.57 ในปีพ.ศ.2543 เพิ่มขึ้นร้อยละ 10.2 ในปีพ.ศ.2551 และคาดว่าในปีพ.ศ. 2568 จะเพิ่มสูงขึ้นเป็นร้อยละ 15 โดยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ตั้งแต่ พ.ศ. 2549¹¹ ข้อมูลผู้สูงอายุตำบลเขารูปช้าง พบว่า มีจำนวนผู้สูงอายุป่วยเป็นโรคเรื้อรัง และช่วยเหลือตนเองไม่ได้ 41 คน นอกจากนี้ ปัญหาโรคเรื้อรังแล้ว ปัญหาทาง โภชนาการเป็น ปัญหาหนึ่งที่มีผลกระทบต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ในตำบลเขารูปช้าง ซึ่งส่วนใหญ่เกิดจาก พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมและ จากปัญหาสุขภาพจากโรคเรื้อรังและการเข้าสู่วัย ผู้สูงอายุ

ดังนั้นในการดำเนินงานเพื่อส่งเสริม ภาวะโภชนาการในกลุ่มวัย ผู้สูงอายุ จึงจำเป็นต้องทราบสถานการณ์ปัจจุบันของแบบ แผนการบริโภคอาหาร ภาวะโภชนาการ และ สถานการณ์ปัญหาภาวะโภชนาการ การ รับประทานอาหารให้เหมาะสม สภาพแวดล้อม ทางสังคม วัฒนธรรม ความเข้มแข็งและพลัง อำนาจของชุมชน นโยบายสาธารณะ และบริการ สุขภาพในท้องถิ่นที่จะร่วมกันดูแล และ เอื้ออำนวยให้ผู้สูงอายุมีภาวะโภชนาการที่ดี ซึ่ง พบว่าสตรีในฐานแม่มีบทบาทสำคัญอย่างมาก ในการส่งเสริมภาวะโภชนาการตามแนวทาง อาหารของแม่ซึ่งประกอบด้วยหลักสำคัญ 3 ประการคือ อาหารที่สะอาด (Clean food) มี โภชนาการดี (Good nutrition) และเป็นอาหาร ที่ทำด้วยความรัก (Made with love)

การดำเนินงานเพื่อส่งเสริมภาวะ โภชนาการในผู้สูงอายุของตำบลเขารูปช้าง จึงเป็ นหน้าที่และความรับผิดชอบที่ทุกครอบครัวใน ชุมชน รวมถึงหน่วยงานภาครัฐและเอกชนที่มี บทบาทหน้าที่ และความรับผิดชอบด้านสุขภาพ ของผู้สูงอายุทั้งทางตรงและทางอ้อมเพื่อพัฒนา รูปแบบการบริหารจัดการด้านอาหารและ

โภชนาการ รวมทั้งลักษณะของความต้องการ ต ่าง ๆ ที่อาจเปลี่ยนแปลงไปตามบริบทของชุมชน ทั้งนี้ก็เพื่อให้เกิดประโยชน์และช่วยเสริมสร้าง คุณภาพชีวิตที่ดีในมิติต่างๆ แก่ประชาชนใน ชุมชน ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นความสำคัญของการ ส่งเสริมภาวะโภชนาการจากการประกอบอาหาร โดยเริ่มตั้งแต่ การคัดเลือกวัตถุดิบ การเตรียม การปรุงอาหาร และการจัดอาหารให้น่า รับประทาน เพื่อให้ผู้สูงอายุได้บริโภคอาหารที่ถูก หลักโภชนาการ จึงพัฒนารูปแบบการบริหาร จัดการด้านอาหารและโภชนาการโดยใช้แนวทาง อาหารของแม่ ตำบลเขารูปช้างโดยใช้รูปแบบ การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อการ ปรับปรุง และพัฒนาคุณภาพการบริหารจัดการ ด้านอาหารและโภชนาการในตำบลเขารูปช้าง อย่างต่อเนื่องและยั่งยืนต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย เพื่อ

1. วิเคราะห์สถานการณ์ด้านภาวะ โภชนาการของผู้สูงอายุตำบลเขารูปช้าง อำเภอ เมือง จังหวัดสงขลา
2. พัฒนารูปแบบการบริหารจัดการด้าน อาหารและโภชนาการโดยใช้แนวทางอาหารของ แม่ในระดับพื้นที่ของตำบลเขารูป ช้าง อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิง ปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมศึกษาในกลุ่มประชากร ที่เป็นผู้สูงอายุผู้บริหารองค์กรปกครอง ส่วนท้องถิ่น ผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุข ประจำหมู่บ้าน (อสม.) และผู้ประกอบการร้านค้า ในพื้นที่เทศบาลตำบลเขารูปช้าง อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา โดยมีระยะเวลาดำเนินการ 1 ปี

ตั้งแต่เดือน ตุลาคม 2561 ถึงเดือนกันยายน 2562

ประชากรกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณ ได้แก่ ผู้สูงอายุ บ้านเขาแก้ว ตำบลเขารูปช้าง อำเภอมือง จังหวัดสงขลา จำนวน 57 คน ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพ ประกอบด้วย ผู้บริหารองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเทศบาลตำบลเขารูปช้าง พยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ผู้นำชุมชน กำนัน ผู้ใหญ่บ้านและอสม.ผู้ดูแล ผู้สูงอายุ คณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุในชุมชน จำนวน 30 คน โดยเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเฉพาะเจาะจง

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

ข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยไฟล์เสียงจากการสนทนากลุ่มและการสัมภาษณ์ จะถูกนำมาถอดเทปแบบคำต่อคำ (Verbatim transcription) และค้นหาประเด็นสำคัญโดยการสังเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) ด้วยวิธี Inductive coding ประโยคแต่ละประโยคจะถูกอ่านอย่างละเอียด เพื่อค้นหากลุ่มคำที่เกี่ยวข้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย และจำแนกประเด็นหลัก ข้อมูลทั้งหมดจะถูกตรวจสอบแบบสามเส้ากับบันทึกการสังเกตในสนาม จากนั้นผู้วิจัยจะนำเสนอประเด็นหลักกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อการตรวจสอบความถูกต้องและเพิ่มเติมข้อมูลให้ดียิ่งขึ้น นำมาปรับประเด็นหลักใหม่ก่อนนำเสนอผลการวิจัย

ข้อมูลเชิงปริมาณ ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1) ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์โดยหาความถี่ และร้อยละ

2) คะแนนแบบประเมิน พฤติกรรมการเตรียมอาหารและการรับประทานอาหาร พฤติกรรมการประกอบอาหารที่ทำด้วยความรัก พฤติกรรมบริโภคอาหาร และแบบประเมินภาวะโภชนาการในผู้สูงอายุ วิเคราะห์โดยหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้รับการรับรองจริยธรรมจาก คณะกรรมการการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย ในมนุษย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา (BCNSK 16/2562)

ผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไป

ผลการวิจัยพบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุเพศหญิงร้อยละ 73.68 มีอายุอยู่ในช่วง 60-69 ปี ร้อยละ 43.52 มีระดับการศึกษาชั้นประถมศึกษา ร้อยละ 68.42 มีรายได้ต่อเดือนเฉลี่ย 10,845.61 บาท (S.D.= 10,303.89) มีสถานภาพสมรสเป็นสมรส ร้อยละ 64.91 และไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 31.58

พฤติกรรมการเตรียมอาหารและการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ

กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการเตรียมอาหารและการรับประทานอาหารในภาพรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X}$ = 2.97, S.D.= 0.26) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมเกี่ยวกับการใช้ภาชนะที่สะอาดบรรจุอาหาร ($\bar{X}$ = 3.88, S.D.= 0.50) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ พฤติกรรมการรับประทานอาหารสำเร็จรูปบรรจุของหรือกระป๋อง ($\bar{X}$ = 1.60, S.D.= 0.49)

พฤติกรรมการรับประทานอาหารร่วมกันของครอบครัวของผู้สูงอายุ

กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารร่วมกันของครอบครัวของผู้สูงอายุโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 2.46, S.D. = 0.75) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมเตรียมเมนูอาหารโดยคำนึงถึงคุณค่าความหลากหลายและความชอบของผู้สูงอายุ ($\bar{X}$ = 3.17, S.D. = 1.13) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการใช้ช่วงเวลารับประทานอาหารร่วมกันในการพูดคุยเรื่องราวในชีวิตประจำวัน ($\bar{X}$ = 2.03, S.D. = 1.07)

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ

กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่เหมาะสมโดยรวมอยู่ในระดับดี และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อที่มีการปฏิบัติเป็นประจำสูงสุดคือกลุ่มตัวอย่างรับประทานอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์โดยเฉพาะเนื้อปลาวนละ 6 ซ่อนกินข้าวทุกวัน (ร้อยละ 77.19) และข้อที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุต่ำสุด คือ รับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ เช่น กุ้งส้ม จิ้งจก ยาปูเค็ม (ร้อยละ 21.05)

ภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุ ตำบลเขารูปช้าง อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา

พบว่าการประเมินภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง พบว่าร้อยละ 71.93 (n = 41) อยู่ในระดับคะแนนมีภาวะโภชนาการปกติ รองลงมาอยู่ในระดับมีความเสี่ยงต่อภาวะขาดสารอาหาร ร้อยละ 28.07 (n = 16) ภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุในตำบลเขารูปช้าง อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา มีระดับภาวะโภชนาการปกติ อยู่ในระดับปานกลาง

สถานการณ์ด้านภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุ

ภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุในตำบลเขารูปช้าง อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา

พบว่าภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุมีระดับภาวะโภชนาการปกติอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 71.93 อาจเกิดจากพฤติกรรมการเตรียมอาหารและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ ในตำบลเขารูปช้าง อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา โดยรวมอยู่ในระดับดี ซึ่งภาวะโภชนาการส่วนหนึ่งจะขึ้นกับพฤติกรรมการเตรียมอาหารและพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสม เช่น รับประทานอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์โดยเฉพาะเนื้อปลาวนละ 6 ซ่อนกินข้าวทุกวัน (ร้อยละ 77.19) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะในชนบทอาหารประเภทปลาสามารถหาซื้อได้ง่ายและหาได้เองตามธรรมชาติ 13-15 นอกจากนี้ปัจจัยแวดล้อมทางกายภาพสภาพภูมิศาสตร์ของชุมชนมีส่วนช่วยเป็นตัวกำหนดชนิดของอาหารที่จะสามารถผลิตหรือหาได้ในชุมชนนั้นๆ รองลงมาคือกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการเกี่ยวกับการบริโภคน้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกทานตะวันหรือน้ำมันข้าวโพด 2-3 ซ่อนต่อวัน (ร้อยละ 75.44) และการรับประทานไข่อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ฟอง (ร้อยละ 57.89) ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะผู้สูงอายุมิได้ดูแลในเรื่องของการเลือกซื้ออาหาร มีรายได้เพียงพอที่สามารถเลือกรับประทานอาหารที่ดีและมีประโยชน์ต่อร่างกายและได้รับคำแนะนำข่าวสารจากการตรวจสุขภาพด้านภาวะโภชนาการ ซึ่งสอดคล้องกับหลักการจัดหาอาหารสำหรับผู้สูงอายุว่าควรเน้นคุณค่าอาหารกับความจำเป็นที่ร่างกายต้องได้รับตามหลักอาหาร 5 หมู่^{16,17} สำหรับพฤติกรรมการดื่มนมพร่องมันเนยหรือน้ำเต้าหู้ 1 แก้วทุกวัน (ร้อยละ

ละ 36.84) ของผู้สูงอายุปฏิบัติค่อนข้างน้อย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะบริโภคนิสัยของผู้สูงอายุที่ไม่เคยดื่มนมเป็นประจำมาตั้งแต่เด็ก และอาจไม่คำนึงถึงหลักโภชนาการอาหารมากนัก ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ที่ได้อธิบายไว้ว่า พฤติกรรมเดิม (Prior related behavior) คือ พฤติกรรมที่เป็นองค์ประกอบที่มีผลโดยตรงและโดยอ้อมและความเชื่อมโยงกับการที่บุคคลมีความเชื่อว่า พฤติกรรมสามารถเกิดได้ตามที่บุคคลกำหนดจนทำให้เกิดเป็นลักษณะนิสัยโดยอัตโนมัติและเพิ่มพูนการกระทำซ้ำๆกลายเป็นพฤติกรรมถาวร สำหรับพฤติกรรมการบริโภคอื่น ๆ เช่น พฤติกรรมเติมน้ำตาลในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว (ร้อยละ 49.1) พฤติกรรมการเติมเครื่องปรุงรสเค็มในอาหารที่ปรุงสุกแล้วทุกครั้ง (ร้อยละ 66.7) อาจเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงด้านสรีรวิทยาของผู้สูงอายุทำให้การรับรสไม่ดี ลิ้นด้านบนจะบางลงเรียบแบนเกสรลิ้น (Filiform papilla) หายไปลิ้นดูเลี่ยนอาหารต้องมีรสจัดขึ้นต่อมรับรสบนลิ้นจึงจะรับรสชาติได้และเมื่ออายุมากขึ้นเซลล์ก็จะเสื่อมลงทำให้การทำงานของอวัยวะเหล่านี้ลดลง

รูปแบบการจัดการด้านอาหารและโภชนาการของชุมชนตำบลเขารูปช้าง จังหวัดสงขลา

ผลการศึกษา รูปแบบการจัดการด้านอาหาร คณะผู้วิจัยได้นำเสนอผลการศึกษาโดยแบ่งเป็น 3 ตอน คือ 1) สร้างการรับรู้สถานการณ์ปัญหาภาวะโภชนาการ ให้แก่ครอบครัว และผู้สูงอายุ 2) ปรัชชาหารือ ประชุมดำเนินการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับภาคีเครือข่าย และ 3) การปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมในชุมชนตำบลเขารูปช้าง ร่วมกับภาคีเครือข่าย ดังนี้

1. ร่วมรับรู้สถานการณ์ปัญหาภาวะโภชนาการ

ผู้นำชุมชนตำบลเขารูปช้าง ร่วมกับภาคีเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสงขลา โดยการสนับสนุนงบประมาณจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ประชุมผู้บริหารองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และผู้นำชุมชนของชุมชนตำบลเขารูปช้าง เพื่อประเมินสถานการณ์ด้านโภชนาการในกลุ่มวัยผู้สูงอายุ และให้ข้อมูลแก่ครอบครัวร่วมกับประเมินสถานการณ์การบริหารจัดการด้านอาหารและโภชนาการของชุมชนตำบลเขารูปช้างตามแนวทางอาหารของแม่ โดยเลือกผู้ให้ข้อมูลคือ นายกเทศบาลเมืองเขารูปช้าง / รองนายกฯ นักวิชาการศึกษา พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ผู้นำชุมชน องค์กรท้องถิ่น (กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน) อสม. ที่ดูแลผู้สูงอายุ ประธาน กรรมการชมรมผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ทำการรวบรวมข้อมูลโดยใช้รูปแบบวิจัยเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ ผลการประเมินพบว่าสถานการณ์กลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนตำบลเขารูปช้าง ร้อยละ 71.93 (n = 41) มีภาวะโภชนาการปกติ

ปรัชชาหารือ ประชุมดำเนินการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับภาคีเครือข่าย

มีการประชุมดำเนินการปรัชชาหารือทั้งในวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสงขลา และชุมชนเครือข่าย ทั้งในรูปแบบการบรรยาย การระดมสมอง การประชุมเชิงปฏิบัติการ

การปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมในชุมชนตำบลเขารูปช้างร่วมกับภาคีเครือข่าย

ชุมชนมีการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงของชุมชน (Learning and change) พื้นที่ที่มีความตระหนักในเรื่องการบริโภคอาหารตามแนวทางอาหารของแม่ และมีการขยายพื้นที่ในการปลูกผักเพื่อประกอบอาหาร และชุมชนรับทราบปัญหาของสถานการณ์ภาวะโภชนาการ

มีความตระหนักในการลดอาหารหวาน มัน เค็ม และจัดกิจกรรมดังนี้

1) อาหารสะอาด (Clean food)

- การเตรียมภาชนะที่สะอาด และวิธีการเก็บอาหารถูกต้อง

- โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบล มีการรณรงค์อาหารสะอาดปลอดภัย

- โครงการอบรมการทำปุ๋ยหมักชีวภาพ

- โครงการปลูกผักปลอดสารพิษในพื้นที่ส่วนกลาง

2) โภชนาการที่ดี (Good nutrition)

- โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบล อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จะมีการบันทึกเมื่อเยี่ยมบ้าน

- มีการจัดเมนูอาหารโดยเน้นผัก และผลไม้ในการรับประทานของคนในชุมชนมากขึ้น

- โครงการบูรณาการบริการวิชาการอาหารของแม่ มีการสาธิตเมนูอาหารสำหรับผู้สูงอายุปกติ เบาหวาน และความดันโลหิตสูง ในชุมชนตำบลเขารูปช้าง

- โครงการชุมชนร่วมใจใส่ใจรักสุขภาพผู้สูงอายุ

- โครงการรวมพลังชาวตำบลเขารูปช้างสร้างนิสัยใส่ใจสุขภาพ

3) ทำด้วยรัก (Made with love)

- ประกวดแม่ดีเด่นโดยคุณแม่ลูกประกอบอาหารและร่วมรับประทานอาหารด้วยกัน

การอภิปรายผล

การพัฒนาแบบการบริหารจัดการด้านอาหารและโภชนาการในกลุ่มผู้สูงอายุตำบลเขารูปช้าง โดยใช้แนวทางอาหารของแม่ ในครั้งนี้พบว่า ด้านภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุตำบลเขารูปช้าง โดยภาพรวมพบว่าส่วนใหญ่มีภาวะ

โภชนาการปกติไม่เสี่ยงต่อการขาดสารอาหาร ซึ่งอธิบายได้ว่าผู้สูงอายุตำบลเขารูปช้างได้รับการส่งเสริมด้านโภชนาการค่อนข้างดี เนื่องจากภูมิประเทศของตำบลเขารูปช้างที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการของผู้สูงอายุ กล่าวคือชุมชนเขารูปช้าง มีความมั่นคงทางอาหารภายใต้วิถีเกษตรกรรมที่ยั่งยืน กล่าวคือมีการทำการเกษตรแบบ “สวนสมรม” หรือการเกษตรแบบผสมผสานซึ่งสามารถทำได้ทั้งพื้นที่เชิงเขา พื้นที่ราบ พื้นที่ลุ่ม และป่าพรุ เป็นการสร้างความมั่นคงด้านอาหารและถือเป็นอาชีพหลักของชาวบ้านในชุมชน ตำบลเขารูปช้าง และเนื่องจากพื้นที่ในบริเวณนี้ เป็นพื้นที่ใกล้เคียงกับทะเลและทะเลสาบสงขลา ทำให้การเกษตรกรรมจะต้องคำนึงถึงผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม ปุ๋ยที่จะใช้ก็จะต้องเป็นปุ๋ยแบบอินทรีย์ ต้องปรับสภาพดินให้เหมาะสม เพื่อให้ น้ำจากไร่นาสวนผสมที่จะไหลไปลงทะเลสาบสงขลา มีคุณภาพที่ดี ไม่ทำลายระบบนิเวศน์หนึ่งในภูมิปัญญาของเกษตรกรที่นี่ก็คือการ ใช้ปุ๋ยหมักชีวภาพเพื่อปรับสภาพดินและทำให้ดินอุดมสมบูรณ์โดยไม่ต้องพึ่งปุ๋ยเคมี นอกจากสวนสมรมแล้ว ทะเลและทะเลสาบสงขลา ยังเปรียบเสมือนแหล่งอาหาร และแหล่งน้ำขนาดใหญ่ ที่หล่อเลี้ยงชุมชนในตำบลเขารูปช้าง¹⁸

จากความหลากหลายทางธรรมชาติดังกล่าวจึงเป็นปัจจัยเอื้อให้ผู้สูงอายุตำบลเขารูปช้าง มีภาวะโภชนาการที่ดีร่วมกับมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านต่างๆของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องภายใต้ความร่วมมือของทุกภาคส่วนในตำบลเขารูปช้าง เช่นมีตลาดนัดชุมชนทุก 2 วัน/สัปดาห์ ที่เน้นการขายสินค้าที่ผลิตในชุมชน ซึ่งส่งผลทำให้ผู้สูงอายุมีอาหารที่บริโภคอย่างไม่ขาดแคลน นอกจากนี้พบว่าลูกหลานของผู้สูงอายุตำบลเขารูปช้าง เอาใจใส่ดูแลในการรับประทานอาหารและปรุงอาหาร

ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุให้รับประทานเป็นประจำ ด้านภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุตำบลเขารูปช้าง โดยภาพรวมพบว่าส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการปกติไม่เสี่ยงต่อการขาดสารอาหาร ซึ่งอธิบายได้ว่าผู้สูงอายุตำบลเขารูปช้างได้รับการส่งเสริมด้านโภชนาการค่อนข้างดี เนื่องจากจากภูมิประเทศของตำบลเขารูปช้างที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการของผู้สูงอายุ กล่าวคือชุมชนเขารูปช้างมีความมั่นคงทางอาหารของชุมชนภายใต้วิถีเกษตรที่ยั่งยืน

จากผลการพัฒนารูปแบบการบริหารจัดการด้านอาหารและโภชนาการโดยใช้แนวทางอาหารของแม่ตำบลเขารูปช้างในกลุ่มวัยผู้สูงอายุ ภายใต้มิติอาหารสะอาด (Clean food) โภชนาการถูกหลัก (Good nutrition) และทำด้วยรัก (Made with love) เทศบาลตำบลเขารูปช้างได้ผลักดันนโยบายและการขับเคลื่อนด้านอาหารและ โภชนาการเป็นวาระการพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อส่งเสริมโภชนาการที่ดีให้แก่ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม การจัดการป้องกันปัญหาในอนาคตต่างๆ ที่เป็นผลจากการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ซึ่งปัญหาหลายอย่างเป็นปัญหาเรื้อรังที่ส่งผลกระทบในระยะยาวต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตของประชาชน โดยมุ่งเน้นการจัดการสิ่งแวดล้อมทางด้านอาหารในชุมชนเพื่อส่งเสริมการบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการตามแนวทางอาหารของแม่ในบริบทชุมชนเขารูปช้าง

ข้อเสนอแนะในการนำงานวิจัยไปใช้

1. ควรทดลองใช้และประเมินผลรูปแบบการบริหารจัดการด้านอาหารและโภชนาการโดยใช้แนวทางอาหารของแม่ ชุมชนเขารูปช้างเพื่อเป็นข้อมูลในด้านการบริหารของภาคีองค์กร

ต่างๆในชุมชน ในการกำหนดนโยบายด้านอาหารตามรูปแบบที่พัฒนาขึ้น

2. ผู้รับผิดชอบดูแลชมรมผู้สูงอายุควรส่งเสริมและพัฒนาด้านอาหารที่ทำด้วยความรัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการรับประทานอาหารร่วมกันในครอบครัว

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการประเมินผลการดำเนินงานตามรูปแบบการบริหารจัดการด้านอาหารและโภชนาการโดยใช้แนวทางอาหารของแม่ตำบลเขารูปช้าง เพื่อจะทำให้ทราบปัญหาอุปสรรคในการดำเนินงาน

2. ควรมีศึกษาผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการดำเนินงาน เช่น ศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตำบลเขารูปช้าง เป็นต้น

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีเนื่องจากได้รับความช่วยเหลือจากภาคีเครือข่าย ได้แก่ ผู้บริหารองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เทศบาลตำบลเขารูปช้าง พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ผู้นำชุมชน กำนัน ผู้ใหญ่บ้านและอสม.ผู้ดูแลผู้สูงอายุ คณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุในชุมชนตำบลเขารูปช้างทุกท่านที่ได้ให้ความร่วมมือในการวิจัยเป็นอย่างดี

เอกสารอ้างอิง

- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. สารประชากร มหาวิทยาลัยมหิดล. 2557; มปท.
- จินตนา สุวิทวัส. ภาวะโภชนาการและบริโภคนิสัยของผู้สูงอายุที่เข้ารับการรักษาในแผนกการพยาบาลบำบัดพิเศษ. วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ. 2554; 34(3): 22-30.

3. ชมนาด พจนามาตร์, สมบูรณ์ จัยวัฒน์, สงกรานต์ ก้อนแก้ว, และนงลักษณ์ จันท์แก้ว. การพัฒนาศักยภาพชุมชนในการจัดการหมู่บ้านอาหารปลอดภัย. พยาบาลสาร. 2555; 39 (1): 35-45.
4. นภาพรณ วิริยะอุตสาหกุล. Interventions to promote right nutrition during early life. ในการประชุมวิชาการโภชนาการแห่งชาติครั้งที่ 8: โภชนาการเพื่อการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค, 39-40. วันที่ 6 - 8 ตุลาคม ณ ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทคบางนา กรุงเทพมหานคร; 2557.
5. ลัดดา เหมาะสุวรรณ. โภชนาการช่วงแรกของชีวิตกับสติปัญญา. ในการประชุมวิชาการโภชนาการแห่งชาติ ครั้งที่ 8 เรื่องโภชนาการเพื่อการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค, 41 วันที่ 6 - 8 ตุลาคม ณ ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทคบางนา กรุงเทพมหานคร; 2557.
6. วิลาสินี อดุลยานนท์. การสื่อสารด้านอาหารและโภชนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค. ในการประชุมวิชาการโภชนาการแห่งชาติครั้งที่ 8: โภชนาการเพื่อการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค, 32-34. วันที่ 6 - 8 ตุลาคม ณ ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทคบางนา กรุงเทพมหานคร; 2557.
7. กฤติน ชุมแก้วและชีพสมัน รังสยาธร. ความรู้ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา. กรุงเทพฯ. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์; 2557.
8. โรงพยาบาลผู้สูงอายุบางขุนเทียน. อาหารเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ. [อินเทอร์เน็ต] กรุงเทพฯ: [เข้าถึงเมื่อ 18 ธันวาคม 2561]. เข้าถึงได้จาก <http://www.msdbangkok.go.th/BKT/b3.html>.
9. สามารถ ใจเตี้ย, และดารารัตน์ จำเกิด. การพัฒนาแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยฐานการมีส่วนร่วมของชุมชน. วิจัยราชภัฏเชียงใหม่. 2557; 15(2), 37-45.
10. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสงขลา. ระบบข้อมูลสารสนเทศระดับจังหวัด สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสงขลา: ระบบรายงานผู้ป่วยนอก [อินเทอร์เน็ต].สงขลา: สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสงขลา. [เข้าถึงเมื่อ 19 ธันวาคม 2561]. เข้าถึงได้จาก http://center.skho.moph.go.th/hinforeport_new/index.php/newreport/submenu/6
11. จริยภัทร รัตโนภาส. ผู้แต่งร่วม : วิทวัส เหมทานนท์. การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรกับภาคการผลิต จังหวัดสงขลา. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์: สงขลา; 2553.
12. Macdonald, Cathy. Understanding participatory action research: A qualitative research methodology option. Canadian Journal of Action Research. 2012; 13(1): 34-50.
13. วรณวิมล เมฆวิมล . ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมมารับประทานอาหารของผู้สูงอายุจังหวัดสมุทรสงคราม. สมุทรสงคราม : วิจัยวิทยาลัยสหเวชศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา; 2557.
14. วรณวิมล เมฆวิมล . ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมมารับประทานอาหารของผู้สูงอายุ. มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา; 2555.

15. รวิโรจน์ อนันตธนาชัย และคณะ.
การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับ
ภาวะการมีอายุยืนของผู้สูงอายุไทย.
สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ;
2552.
16. ชวิศา แก้วอนันต์. โภชนาการสำหรับ
ผู้สูงอายุ:มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเชีย.
2561; 12(2): 112-119.
17. ทิพวัลย์ สุวรรณรักษ์. นวัตกรรมอาหาร
สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ:มหาวิทยาลัยอีส
เทิร์นเอเชีย. 2560; 11(3): 1-10.
18. นพนนท์ วรรณเทพสกุล. นโยบาย
สาธารณะท้องถิ่นจากแนวคิดสู่การปฏิบัติ
บทวิเคราะห์นโยบายสาธารณะด้าน
สุขภาพ จ. สงขลา. กรุงเทพฯ. มูลนิธิ
สาธารณสุขแห่งชาติ; 2550.