

ศตวรรษิกชนคนเมืองเลย : อายุยืนยาวอย่างมีความสุข

(The Loei's centenarian : Long life with happiness)

ชื่อยา ปานันท์ (พ.บ.)





บทที่ 1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา



บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง



บทที่ 3 ระเบียบวิธีวิจัย



บทที่ 4 ผลการวิจัย



บทที่ 5 สรุป อภิปราย เสนอแนะ





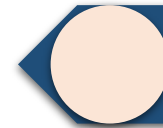
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

WHO



World Health
Organization

ประชากรอายุ > 60 ปี



ปี 2019 : 1,000 ล้านคน



ปี 2030 : 1,400 ล้านคน



ปี 2050 : 2,100 ล้านคน

ผู้สูงอายุ (Elderly)

- 60-74 ปี ผู้ชรา
- ผู้ชรา (old) 75-90 ปี
- ผู้ชรามาก (very old) > 90 ปี



ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

Life
expectancy at
birth

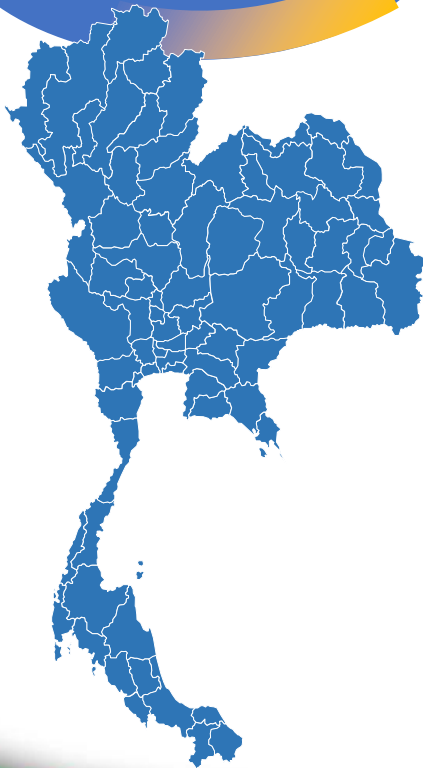
83 ปี ญี่ปุ่น , สวิสเซอร์แลนด์ , ซานมาริโน

ต่ำสุด Seirra-le-one 47 ปี



ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ประเทศไทย



Life expectancy at birth

74 ปี (ชาย 71 ปี หญิง 78 ปี)

ปี พ.ศ. 2548 Age society

ปี พ.ศ. 2564 Complete age society

ปี พ.ศ. 2578 Super age society มากกว่าร้อยละ 30 ของประชากร

ศตวรรษิกชน บุคคลที่มี อายุ 100 ปี ขึ้นไป (เกิดก่อน พ.ศ. 2458)

- ปัจจุบันในประเทศไทย มีจำนวน 29,052 คน
(ชาย 14,399 คน หญิง 14,693 คน)
จากการสำรวจเชิงลึก มีจำนวน 1,026 คน
(ชาย 209 คน หญิง 817 คน)
- วัฏจักรของประชากรที่เปลี่ยนไป
- การปรับตัว และเตรียมความพร้อม ทางสังคม โครงสร้างพื้นฐาน
Health care การขนส่ง การจัดการที่อยู่อาศัย ผังเมือง ฯ



“มีความสุขสุขภาพดี ปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง ไม่เป็นภาระลูกหลาน”

คำถามการวิจัย

ชาติพันธุ์วรรณนา วิถีชีวิต และปัจจัยกำหนดสุขภาพศตวรรษิกชนคนเมืองเลย
เป็นอย่างไร

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาชาติพันธุ์วรรณนา ของศตวรรษิกชนคนเมืองเลย
2. เพื่อศึกษาวิถีชีวิตรวมปัจจัยกำหนดสุขภาพ ของศตวรรษิกชนคนเมืองเลย



นิยามศัพท์เฉพาะ

ศตวรรษิกชนคนเมืองเลย

- คือ ผู้ที่มีอายุยืนยาวตั้งแต่ 100 ปีขึ้นไป ที่เกิดและอาศัยในจังหวัดเลย โดยการสอบทานความจริง อาจเป็นจริงตามทะเบียนราษฎร หรือไม่ก็ได้

คนเมืองเลย

- คือ ผู้ที่มีบิดามารดาเกิดในจังหวัดเลย และตนเองเกิดในจังหวัดเลย มีชาติพันธุ์โดยกำหนดเป็นคนเลย อาจมีต้นตระกูลมาจากหลวงพระบาง ไชยบุรี หรือเมืองแก่นท้าว สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว หรืออาจมีต้นตระกูลจากการอพยพไม่ทราบที่มา หากแต่พูดภาษาไทยเลย ซึ่งเป็นภาษาเฉพาะ มีขนบธรรมเนียม ประเพณี เป็นคนเมืองเลย

อายุยืนยาว

- คือ การที่มนุษย์เรามีชีวิตอยู่ และสามารถดำเนินชีวิตใกล้เคียงปกติ สามารถช่วยเหลือตนเองได้ สามารถทำกิจวัตรประจำวันเองได้ ตามสภาพอายุ

อยู่อย่างมีสุข

- หมายถึง การที่ศตวรรษิกชน อาศัยและมีชีวิตตามอัตภาพที่เหมาะสม มีความสุขทางร่างกายและจิตใจ ดำเนินชีวิตในครอบครัวอย่างปกติสุข



ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

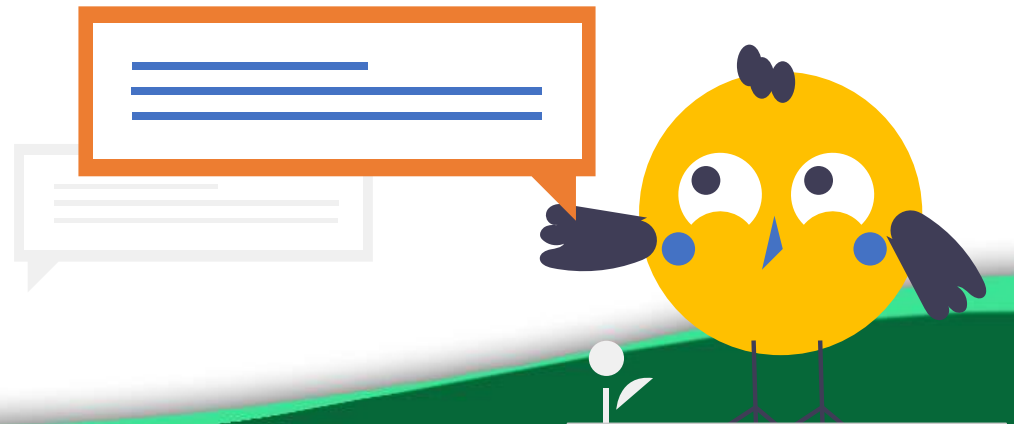
- ❖ ทราบถึงรายละเอียด ขาดิพันธุ์วรรณนา วิถีชีวิต วิถีชีวิตสุขภาพ อุปนิสัยส่วน บุคคล ประวัติในอดีต อาชีพในอดีต ครอบครัว เศรษฐฐานะ ภูมิศาสตร์ภูมิ ประเทศ ภูมิอากาศ ขนบธรรมเนียมประเพณี อีต 12 ครอง14 คนอีสาน แบบแผนความเชื่อ เพื่อชนรุ่นหลังได้ศึกษา ประยุกต์ใช้เพื่อการมีวิดิที่ยืนยาว
- ❖ มีข้อมูลทางประวัติศาสตร์เชิงชาติพันธุ์วรรณนาของศวรรษิกชน
จำนวน 3 ท่าน





วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

1. ผู้สูงอายุและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ (Ageing and Theory of Ageing)
2. ศตวรรษิกชน (Centenarian)
3. สุขภาพและปัจจัยกำหนดสุขภาพ (Health and Health Determinant)
4. การวิจัยเชิงชาติพันธุ์วรรณนา (Ethnographic Research)
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง





กรอบแนวคิดการวิจัย

ทบทวนวรรณกรรม

- แนวคิด ปัญหา มุมมอง พื้นที่ ของกลุ่มชนที่มีอายุยืนยาว

ชาติพันธุ์วรรณาศตวรรษิกชน

- ชาติพันธุ์วรรณา
- วิถีชีวิต วิถีชีวิตสุขภาพ
- อุปนิสัยส่วนบุคคล ประวัติในอดีต
- อาชีพในอดีต
- ลักษณะครอบครัว เศรษฐฐานะ
- ภูมิศาสตร์ภูมิภาค ภูมิอากาศ
- ขนบธรรมเนียมประเพณี ฮีต 12
- ครอง 14 คนอีสาน
- แบบแผนความเชื่อ
- ปัจจัยกำหนดสุขภาพ



ชาติพันธุ์วรรณา
ผลของปัจจัยกำหนดสุขภาพ

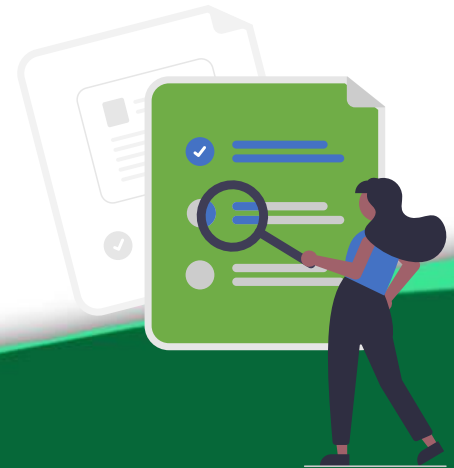
Ethnographic Theory



ระเบียบวิธีวิจัย

1. การวิจัยเชิงชาติพันธุ์วรรณา (Ethnographic Research) ลักษณะคล้ายการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research)
2. มุ่งเน้นกระบวนการทบทวนวรรณกรรม (Literature Reviews) การมีอายุยืนยาวของประชาชนทั่วโลก เพื่อเชื่อมโยง การศึกษาชาติพันธุ์วรรณาของศตวรรษิกชนคนเมืองเลย (The Loei's Centenarian) จำนวน 3 ท่าน
3. เครื่องมือที่ใช้

การสังเกตการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) การเข้าไปมีส่วนร่วมในชีวิตประจำวัน คล้ายการฝังตัวในครอบครัว เพื่อการเรียนรู้มุมมองในทัศนะคนใน (Emic) ค้นข้อมูลโดยการพูดคุย นำเสนอข้อมูลรายบุคคล เพื่อการยืนยันความถูกต้องของข้อมูล เขียนรายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์



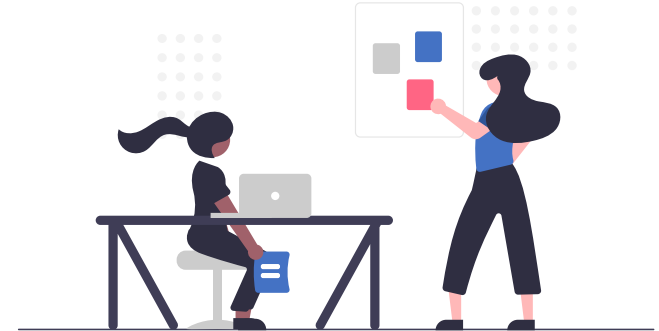


การศึกษา

ส่วนที่ 1 การทบทวนวรรณกรรม (Literature Reviews)

การวิจัยนี้ใช้เอกสารใน 2 พื้นที่ คือ

เกาะโอกินาวา ประเทศญี่ปุ่น
เมือง Hunza Valley ประเทศปากีสถาน



ส่วนที่ 2 การศึกษาเชิงชาติพันธุ์วรรณนา (Ethnographic Research)

การศึกษาชาติพันธุ์วรรณนา (Ethnographic Research) ศตวรรษิกชน (Centenarian) ใน จังหวัดเลย
จำนวน 3 ท่าน โดยใช้นักวิจัยเป็นเครื่องมือหลักและมีเครื่องมือประกอบที่หลากหลาย ทั้งการสังเกต การสัมภาษณ์
เชิงลึก (In-depth interview) การเข้าไปมีส่วนร่วมในชีวิตประจำวัน คล้ายการฝังตัวในครอบครัว เพื่อการเรียนรู้ และ
มุมมองในทัศนะคนใน (Emic)

ขอบเขตการศึกษาด้านระยะเวลาและพื้นที่

ดำเนินการศึกษา	ระยะเวลา 12 เดือน พฤษภาคม 2563 ถึง เมษายน 2565
สถานที่ดำเนินการวิจัย	จังหวัดเลย





ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง (Population and Sampling)

ดำเนินการศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างศตวรรษิกชน ในจังหวัดเลย จำนวน 3 ท่าน
ประกอบด้วย

01

นายจันทร์ สิทธิโห (อายุ 105 ปี)

บ้านหลักร้อยหกสิบ ตำบลหนองหิน อำเภอหนองหิน

02

นางนวล ธรรมรังสี (อายุ 105 ปี)

บ้าน 23 หมู่ที่ 4 ตำบลโคกใหญ่ อำเภอน้ำขุ่น

03

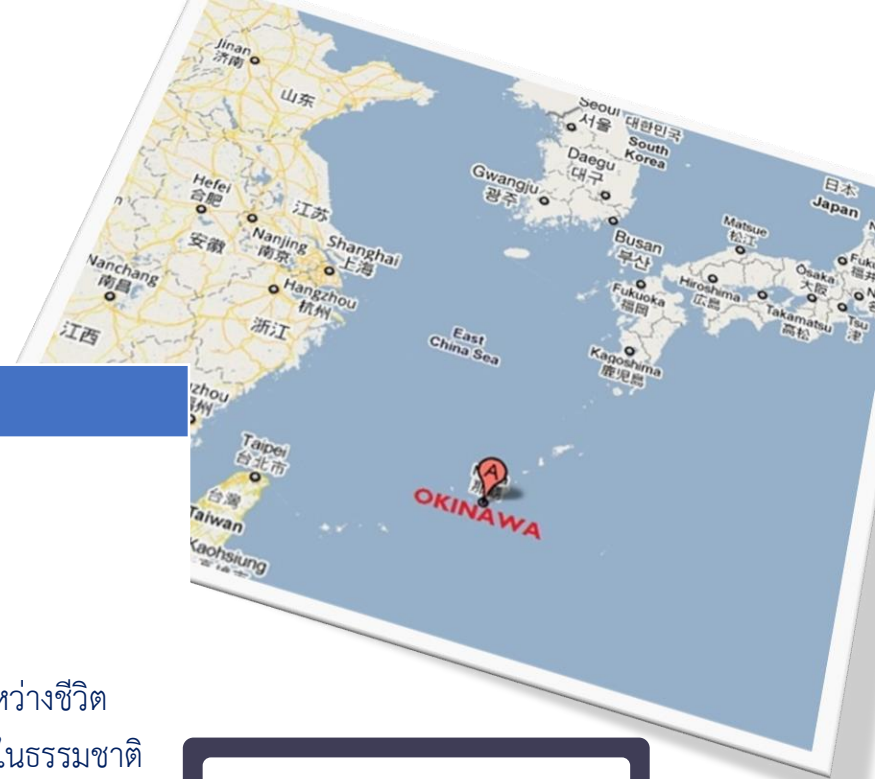
นางอ่อง อัดถพร (อายุ 106 ปี)

บ้าน 18 หมู่ที่ 4 ตำบลโคกใหญ่ อำเภอน้ำขุ่น



ผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 การทบทวนวรรณกรรม



สถานที่	เกาะโอกินาวา ประเทศญี่ปุ่น
ลักษณะทางภูมิศาสตร์	เกาะทางตอนใต้ประเทศญี่ปุ่น
ภาษา	ภาษารีวกิว
ศาสนา	บูชาบรรพบุรุษ มีความเชื่อในตนเอง เคารพความสัมพันธ์ระหว่างชีวิต ความตาย เทพเจ้าและวิญญาณต่างๆ ที่สถิตในธรรมชาติ
วัฒนธรรม	- วัฒนธรรมจากการค้าขาย - คาราเต้ - ชอบกิจกรรมสังคม
อาหาร	มันหวาน (Sweet Potato) ซูชิโน้โสะใส่ผักโขม / ไข่ รับประทานร่วมกับข้าวสวยเป็นอาหารเช้า





ผลการวิจัย

สถานที่	เกาะโอกินาวา ประเทศญี่ปุ่น								
สินค้า	อวาโมริ (สุรากัน)								
พันธุกรรม	- มียีน HLA (Human leukocyte antigen) - Homocysteine ต่ำ								
เคล็ดลับแบบชาวโอกินาวา (นพ.โรเจอร์ เฮนเดอร์สัน)	<table><tr><td>1. กินผัก</td><td>5. ใช้แรงไม่อยู่นิ่ง</td></tr><tr><td>2. กินปลา</td><td>6. ฝึกสมาธิ</td></tr><tr><td>3. กินนมและเนื้อแดงน้อย</td><td>7. สายสัมพันธ์มีชีวิตเรียบง่าย</td></tr><tr><td>4. Hara hachibu</td><td></td></tr></table>	1. กินผัก	5. ใช้แรงไม่อยู่นิ่ง	2. กินปลา	6. ฝึกสมาธิ	3. กินนมและเนื้อแดงน้อย	7. สายสัมพันธ์มีชีวิตเรียบง่าย	4. Hara hachibu	
1. กินผัก	5. ใช้แรงไม่อยู่นิ่ง								
2. กินปลา	6. ฝึกสมาธิ								
3. กินนมและเนื้อแดงน้อย	7. สายสัมพันธ์มีชีวิตเรียบง่าย								
4. Hara hachibu									
ความลับของคนโอกินาวา	1. อาหารโอกินาวา (Okinawa diet) 2. มีวิถีชีวิตที่ไม่หยุดนิ่ง 3. มีชีวิตเรียบง่าย อยู่อย่างพอเพียง โอบอ้อมอารี ใจเย็น มองโลกในแง่ดี 4. อิทธิพลจากพันธุกรรม - มียีน HLA (Human leukocyte antigen) - Homocysteine ต่ำ 5. ไม่ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่								
อายุเฉลี่ย	- หญิง 86 ปี - ชาย 78 ปี (อายุเกิน 100 ปี มากที่สุดในโลก) 50 ต่อ 1 แสนคน								





ผลการวิจัย

สถานที่	เมือง Hunza valley ประเทศปากีสถาน
ลักษณะทางภูมิศาสตร์	เมืองในหุบเขามีแม่น้ำป้อมปราการ ปลอดภัย สภาพอากาศดี
ภาษา	ภาษาชินะ , บรูชาชกี , วาคี
อาหาร	อาหารและผักผลไม้ปลอดสารพิษ
สินค้า	แอปริคอต (แห้ง)





ส่วนที่ 2 การวิจัยเชิงชาติพันธุ์วรรณา (Ethnographic Research)



นายจันทร์ สิทธิไธ



นางนวล กาวน (ธรรมรังสี)



นางอ่อง อัดถพร



ส่วนที่ 2 การวิจัยเชิงชาติพันธุ์วรรณนา (Ethnographic Research)

	นายจันทร์ สิทธิโ	นางนวล กาวน (ธรรมรังษี)	นางอ่อง อดิพร
อายุ	105 ปี	105 ปี	106 ปี
ที่อยู่	บ้านหลัก 160 ต.หนองหิน จ.เลย	บ้านห้วยไคร้ ต.ท่าลี่ จ.เลย	บ้านห้วยไคร้ ต.ท่าลี่ จ.เลย
บิดา/มารดา	บิดาเสียชีวิตอายุ 80 ปีเศษ มารดาเสียชีวิตอายุ 60 ปีเศษ	บิดาและมารดาเสียชีวิตอายุ 80 ปีเศษ	บิดาเสียชีวิตอายุ 80 ปีเศษ
พี่น้อง	9 คน (เป็นคนพี่ 5 เสียชีวิต 8 คน)	5 คน (เป็นคนพี่ 1 เสียชีวิต 3 คน)	5 คน (เป็นคนพี่ 5 เสียชีวิต 4 คน)
บุตร	8 คน (ชาย 7 หญิง 1)	10 คน (ชาย 6 หญิง 4)	8 คน (ชาย 6 หญิง 2 เสียชีวิต 3 คน)
การดำเนินการเก็บ ข้อมูลและ วิเคราะห์ข้อมูล	- บ้าน 2 ชั้น ผนังคอนกรีต ห่างจาก สสอ. หนองหิน 5 กม. - ความสัมพันธ์ดำเนินก่อนเก็บข้อมูล	- รับทราบจากคนในพื้นที่ - มีข้อจำกัดด้านการสื่อสาร	- รับทราบจากบุคลากรจาก รพ.สต.โคกใหญ่ จากการเยี่ยมนางนวล กาวน
ปัจเจกบุคคล - ด้านพันธุกรรม - วิถีชีวิตสุขภาพ และพฤติกรรม สุขภาพ	รูปร่างผอมเล็ก เครือญาติสายตรงไม่มีป่วย ด้วยโรคทางพันธุกรรม เกษตรกรรมดั้งเดิม ประกอบอาชีพนายอ้อย ชอบเล่นการพนัน (โบก) รับประทานอาหาร พื้นบ้านได้ทุกประเภท ดื่มน้ำบางครั้ง สุบยา ฉุน ไม่ออกกำลังกายที่เป็นแบบฉบับ แจ่มใส พุดไปยิ้มไป ใบหน้าเปื้อนยิ้ม ตลอดเวลา	รูปร่างผอมเล็ก เครือญาติสายตรงไม่มีป่วย ด้วยโรคทางพันธุกรรม เป็นเกษตรกรรมดั้งเดิม กินอาหารพื้นบ้าน ทุกประเภท กินหมาก (หยุดกินตอนอายุ 101 ปี) ไม่ออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน อารมณ์แจ่มใส ยิ้มง่าย ไม่เครียด	รูปร่างผอมเล็ก เครือญาติสายตรงไม่มีป่วยด้วย โรคทางพันธุกรรม เป็นเกษตรกรรมดั้งเดิม ไม่เคยทำงานหนัก กิน อาหารพื้นบ้านได้ทุกประเภท ไม่พบประวัติการ ออกกำลังกายที่เป็นรูปแบบ



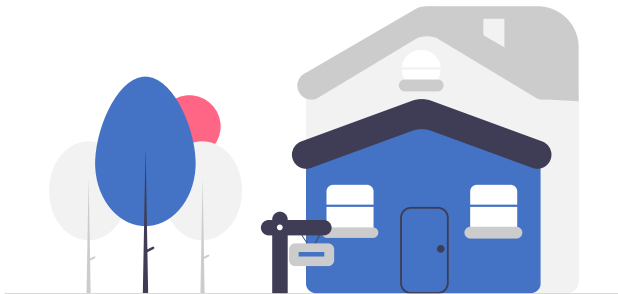
ส่วนที่ 2 การวิจัยเชิงชาติพันธุ์วรรณา (Ethnographic Research)

	นายจันทร์ ลิทธิโห	นางนวล กวาน (ธรรมรังษี)	นางอ่อง อดิพร
ปัจจัยกำหนดสุขภาพ - ด้านสังคมและวัฒนธรรม	เป็นแบบอีสานพื้นบ้านตอนบน ลูกหลานดูแลดี อยู่กับลูกชาย ข้าราชการบำนาญ	เป็นแบบอีสานพื้นบ้านตอนบน มีหลานดูแล ลูกสาวและลูกเขย	เป็นแบบอีสานพื้นบ้านตอนบน
- ด้านเศรษฐกิจ	ฐานะพอกิน พอใช้ เงินไม่ใช่งปัจจัยใน การดำรงชีวิต	ฐานะยากจน บ้านหลังเล็กๆ แต่อบอุ่น	ฐานะระดับปานกลาง บ้านหลังโตเมื่อเทียบกับครอบครัวอื่น
ปัจจัยกำหนดสุขภาพ ด้านสิ่งแวดล้อม	สะอาด ไร่ล้มพิษ เกษตรอินทรีย์ บ้าน โล่ง พื้นที่ใกล้เคียงอยู่ระหว่างภูเขา สองลูก และวนอุทยานสวนหินผางาม	สะอาด อากาศบริสุทธิ์ ล้อมรอบด้วยภูเขา บ้านอยู่ในหุบเขา ตะวันขึ้นและตกเร็ว มีลำ ธารเล็กๆ อยู่ใกล้บ้าน	สะอาด อากาศบริสุทธิ์ ล้อมรอบด้วยภูเขา ทุกด้านเหมือนแอ่งกระทะ มีลำธารไหล น้ำตกขนาดเล็กอยู่บนจุดสูงสุดของหมู่บ้าน ลมพัดผ่านตลอด
ปัจจัยกำหนดสุขภาพ ด้านระบบบริการ สุขภาพ	ไม่เคยเข้ารับบริการสุขภาพทั้งของรัฐ และเอกชน ปัจจัยด้านระบบบริการ สุขภาพมีอิทธิพลต่อสุขภาพน้อยมาก	- ไม่เคยเข้ารับบริการสุขภาพทั้งของรัฐและ เอกชน - คัดกรอง DM,HT จาก อสม. รพ.สต.	- 10 ปีที่ผ่านมา เคยรับบริการสุขภาพของรัฐ มีกระดูกหัก - ตอนเด็กสาวๆ มีรับบริการเฉพาะตั้งครรภ์ คัดกรอง DM ,HT



สิ่งแวดล้อมรอบๆบ้าน

คุณยายนวล กาวน





สิ่งแวดล้อมรอบๆบ้าน คุณยายอ๋อง อัดถพร

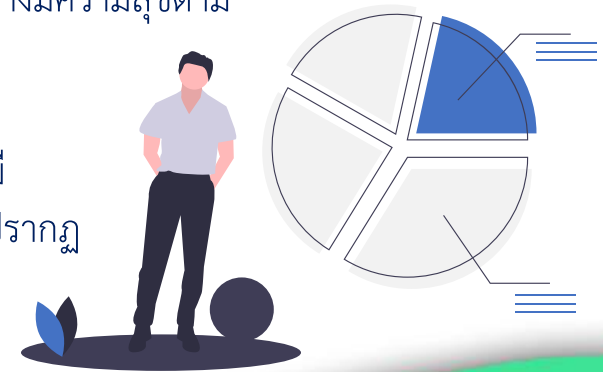




สรุปอภิปราย เสนอแนะ

ส่วนที่ 1 การทบทวนวรรณกรรม

1. ผู้คนมีอายุยืนยาวในบางพื้นที่บนโลกนี้ เป็นพื้นที่ที่มีความอุดมสมบูรณ์ของธรรมชาติ การไม่มีมลพิษ การไม่มีภัยพิบัติ รวมถึงโรคระบาด ผู้คนมักมีลักษณะพิเศษมากกว่าพื้นที่อื่นๆ
2. ความสมดุลของปัจจัยต่างๆ ล้วนมีอิทธิพลต่อการมีชีวิตยืนยาวของมนุษย์
3. มีความสมดุลของการดำเนินชีวิต มีความสมดุลของปัจจัยกำหนดสุขภาพ (Health Determinant)
4. ปัจจัยส่วนบุคคล (Personal and individual Characteristic) ไม่ว่าจะเป็นพันธุกรรม และวิถีชีวิตสุขภาพ และปัจจัยแวดล้อมทางกายภาพ ชีวภาพ สังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจ การศึกษา ฯลฯ
5. องค์ประกอบในการดำเนินชีวิตมีความสมดุล พอดี พอเพียง และประชาชนอยู่อย่างมีความสุขตามอัตภาพแห่งการดำเนินชีวิต
6. มีอาหารที่อุดมสมบูรณ์และเป็นอาหารตามธรรมชาติ มีการปรุงแต่งน้อย
7. วิถีดั้งเดิม มีความสวยงามทางวัฒนธรรม ไม่แก่งแย่งแข่งขัน ไม่เร่งรีบ ประชาชนมีสุนทรียะภาพ สนุกสนาน ความเครียดต่ำ สถิติการฆ่าตัวตายต่ำมาก จนแทบไม่ปรากฏ
8. มีสังคมวัฒนธรรมที่เกื้อกูลต่อการมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี
9. ทั้งสองเมืองเป็นสถานที่ที่เข้าถึงได้ยาก ความเจริญทางวัตถุไม่มากนัก





สรุปอภิปราย เสนอแนะ

ส่วนที่ 2 การวิจัยเชิงชาติพันธุ์วรรณา

การศึกษาในครั้งนี้ ถูกจำกัดด้วยเวลาที่สั้น ใช้เวลาศึกษาเพียง 1 ปี ข้อสรุปจึงอยู่บนพื้นฐานข้อมูลที่มีที่ได้รับ การตรวจสอบสามเฝ้าในบางกรณีอาจไม่มีความแข็งแกร่งในการยืนยันผล ดังนั้นแนวทางการสรุปนี้ เป็นผลจากการศึกษาและหลักฐานเชิงประจักษ์ที่มีศตวรรษิกชน ทั้ง 3 คน เป็นคนที่มีรูปร่างเล็กผอม โดยข้อมูลที่ได้รับไม่ปรากฏโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในผังเครือญาติ 2 ใน 3 คนเป็นบุคคลซึ่งมีอารมณ์ดี มีคนที่มีลักษณะแตกต่างอารมณ์ฉุนเฉียวเพียงหนึ่งคน

ชอบรับประทานอาหารพื้นเมือง ไม่หวานไม่มัน และชอบรับประทานผลไม้ตามฤดูกาล อาศัยในพื้นที่หมู่บ้านที่มีลักษณะธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอุดมสมบูรณ์ มีความชุ่มชื้น ใกล้ภูเขามีสลมพัดผ่านจากภูเขา ใกล้ลำธารและน้ำตกที่มีความชุ่มชื้นของอากาศที่พอเหมาะต่อการมีสุขภาพดี สังคมแวดล้อมและวิถีชีวิตดั้งเดิม ไม่เร่งรีบ ไม่ร่ำรวย พอมีพอกินความเครียดต่ำหรือแทบไม่มีความเครียดเลย สังคมวัฒนธรรมที่ดี โดยเฉพาะการดูแลจากครอบครัวที่ดีดูแลอย่างดี มีความอบอุ่นในครอบครัว

ช่วงอายุ 40 ปีหลัง คือประมาณหลังจากที่ศตวรรษิกชนอายุ 60 แล้ว ไม่มีอบายมุขเข้ามาข้องแวะในวิถีชีวิต มีเพียงยามวนและการกินหมากที่ยังคงปฏิบัติเป็นประจำและยาวนาน ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บทั้งโรคไร้เชื้อและโรคติดเชื้อ ฟังฟังระบบบริการสุขภาพต่ำมาก หรืออาจกล่าวได้ว่า ระบบบริการสุขภาพแทบจะไม่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตเกิดขึ้นไม่มากนัก



ข้อเสนอแนะ

ควรมีการติดตามศึกษาในระยะเวลาที่ยาวขึ้น โดย
อาจใช้เวลา 3 - 5 ปี ควรมีการศึกษาด้วยขนาดกลุ่มตัวอย่างที่มาก
ยิ่งขึ้นและยั่งยืน



บทเรียนที่ได้

อาจนำไปสู่กระบวนการในการทบทวนนโยบายของประเทศ แนวทางการดำเนินงานใน
ระดับพื้นที่ เพื่อความสอดคล้องและสนับสนุนให้เกิดการมีสุขภาพดี อายุยืนยาว มีความสุข ของประชาชน
คนเมืองเลย การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม การอนุรักษ์ปัจจัยกำหนดสุขภาพด้านสังคม วัฒนธรรมที่ดีงาม ลด
การแก่งแย่งแข่งขัน มีสติในการพัฒนาความเจริญทางวัตถุ กลับสู่การดำเนินชีวิตบนพื้นฐานความพอเพียง
มีความสุขตามสมควร ใช้ชีวิตอย่างมีคุณธรรมและยั่งยืน



ปัญหา/ข้อจำกัดที่เป็นอุปสรรค

- 1) การใช้เวลาที่เหมาะสม
- 2) นักวิจัยควรมีสถานที่ทำงานหรือบ้านไม่ห่างไกลจากกลุ่มตัวอย่างมากนัก / การปฏิบัติตัวจะต้องมีความเหมาะสม
- 3) ประสพการณ์ในการศึกษาลักษณะนี้จะเป็นข้อได้เปรียบในการศึกษา



ขอบคุณครับ