

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาแบบแผนสุขภาพของผู้สูงอายุ และ ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ - ประชากรที่ใช้ในการศึกษาเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ไม่จำกัดเพศ และอาศัยอยู่ในเขตกิ่งอำเภอหนองหม่อม จังหวัดสงขลา โดยอาศัยอยู่นานเกิน 5 เดือน กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณสมบัติดังกล่าวข้างต้นจำนวน 220 คน เลือกตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน โดยเลือกหมู่บ้านที่มีจำนวนผู้สูงอายุประมาณ 50 และ 60 คน มาตามละ 1 หมู่บ้าน จากนั้นเลือกผู้สูงอายุจากแต่ละหมู่บ้าน โดยหมู่บ้านที่มีผู้สูงอายุประมาณ 50 คน เลือกผู้สูงอายุมาจำนวน 25 คนและหมู่บ้านที่มีผู้สูงอายุประมาณ 60 คน เลือกผู้สูงอายุมา 30 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบประเมินสภาพโดยแบ่งเนื้อหาเป็น 3 ส่วน คือ ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ และการประเมินผู้สูงอายุตามแบบแผนสุขภาพของผู้สูงอายุ การเก็บข้อมูลทำโดยการสัมภาษณ์ สัมภาษณ์และตรวจร่างกาย ผลการศึกษาสรุปได้ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 60-69 ปี แต่งานแล้ว โดยที่ผู้สมรสยังมีชีวิตอยู่และไม่ได้เรียนหนังสือก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกรรม แต่ในปัจจุบันไม่ได้ประกอบอาชีพ เกือบทุกคนนับถือศาสนาพุทธ

2. ปัญหาสุขภาพ ผู้สูงอายุเพียงส่วนน้อยมีโรคประจำตัว โดยโรคประจำตัวที่พบมากที่สุด 5 อันดับคือโรคไตสูง, เบาหวาน, ปวดเข่า, หอบ, ใจ ปัจจุบันผู้สูงอายุประมาณครึ่งหนึ่งมีปัญหาสุขภาพ โดยมีการเจ็บป่วยด้วยโรคระบบกล้ามเนื้อกระดูกประมาณร้อยละ

3. แบบแผนสุขภาพ

3.1 การรับรู้และการดูแลสุขภาพ ผู้สูงอายุมีความเห็นว่าตนเองมีสุขภาพดีถึงดีมากกว่าผู้สุขภาพอ่อนแอ เจ็บปวดบ่อย เคียงเคียงบ่อย ส่วนใหญ่ไม่ออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน มีเวลาว่างหันไปนั่งดูทีวีหรือฟังวิทยุ การดูแลสุขภาพโดยการดูแลสุขภาพด้วยตัวเองทำเป็นประจำ 1-2 ครั้ง สัปดาห์ 1-2 ครั้ง ทำกิจกรรม

แปร่งฟันและบวมปาก พฤติกรรมเลี้ยง ได้แก่ เคี้ยวหมาก สูบซิการ์/ยาเส้น คีมีเหล้า และรับประทานยา ซึ่งยาที่ผู้สูงอายุรับประทานเป็นประจำคือ ยาแก้ปวดเมื่อย และ ยาบำรุง การปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วย ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะตั้งกยารับประทานเอง

3.2 อาหาร ผู้สูงอายุส่วนใหญ่รับประทานข้าวและผักทุกวัน เนื้อสัตว์ ไข่ และผลไม้รับประทานเป็นบางวัน ไม่นิยมดื่มเครื่องดื่ม คีมีข้าววันละ 3-4 แก้ว รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ โดยรับประทานอาหารได้ทุกชนิด เนื้อสัตว์เป็น อาหารที่ผู้สูงอายุไม่รับประทานมากที่สุด รดชาดอาหารชอบอาหารรสไม่จัด รส เฝื่อนเป็นรสดชาดอาหารที่ผู้สูงอายุซึ่งชอบอาหารรสจัดรับประทานมากที่สุด อาหารที่ รับประทานส่วนใหญ่จะมีบุคคลอื่นในครอบครัว เป็นผู้ประกอบอาหาร โดยอาหารจะเอา ความปกติ ส่วนกลุ่มที่ทำอาหารให้เคี้ยวง่ายส่วนใหญ่ทำโดยการต้ม ปัญหาในการ รับประทานอาหารที่พบมากที่สุดคือ การเคี้ยว ลักษณะของผิวหนังที่เย็บเย็บ ผงเป็ดเขียว เย็บสีเทาและสีขาว ลักษณะของเหงือกและริมฝีปากปกติ ไข่มีผลในช่องปาก มีฟันน้อยกว่า 10 ซี่ ไม่ใส่ฟันปลอม การตรวจท่อน้ำมีอากาหรืออุดตัน มีเสียง ล้ำใส่จำนวน 6-10 ครั้ง/ชาติ

3.3 การขับถ่าย ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ถ่ายปัสสาวะวันละมากกว่า 4 ครั้ง และถ่ายปัสสาวะวันละ 1-2 ครั้ง ปัญหาเกี่ยวกับการถ่ายปัสสาวะที่พบ มากที่สุดคือ ปัสสาวะระแวงระเปรอ การถ่ายอุจจาระ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ถ่าย อุจจาระวันละ 1-2 ครั้ง ปัญหาเกี่ยวกับการถ่ายอุจจาระที่พบมากที่สุดคือ ท้องผูก แต่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่เคยใช้ยาระบาย ส่วนกลุ่มที่ใช้ยาระบายจะใช้ยาระบายแผน ไบราราย

3.4 กิจกรรมและออกกำลังกาย ผู้สูงอายุส่วนใหญ่สามารถทำ กิจกรรมประจำวันได้ด้วยตนเอง มีการออกกำลังกายโดยเดินและใช้เวลารว่าง ในการดูโทรทัศน์มากที่สุด สามารถเคลื่อนไหวได้ตามปกติ มีประวัติปวดกล้ามเนื้อ เนื้อ และข้อ ข้อกระดูกข้อมือใจอยู่ระหว่าง 20-25 ครั้ง/เดือน มีเสียงหายใจปกติ มีแรงเต็ม 70-80 กรัม/วินาที เสียงหัวใจและความถี่ใจปกติ

3.5 นอนหลับ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่นอนทั้งกลางวันและกลางคืน โดย นอนวันละ 8-9 ชั่วโมง เวลาเข้านอน 20.00 น. เวลาตื่นนอน 05.00 น. ปัญหาการนอนหลับส่วนใหญ่เป็นปัญหาการนอนหลับมากที่สุดของผู้สูงอายุ ส่วนการใช้ยา นอนหลับกับผู้สูงอายุพบน้อยมาก

3.6 สติปัญญาและการรับรู้ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความจำปกติ การ
รู้จักบุคคล เวลา และสถานที่ เป็นปกติ มีการมองเห็นภาพทราวมัวโดยมีปัญหาเรื่อง
สายตายาวมากที่สุด วิธีการแก้ไขส่วนใหญ่จะใส่แว่นตา - ส่วนการรับรู้ในด้านการ
ได้ยิน ไตกลีบ รักรส และสัมผัสส่วนใหญ่เป็นปกติ

3.7 การรับรู้ตนเองและสังคมในทัศน ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความ
เห็นว่ารูปร่างหน้าตาตนเองที่เปลี่ยนไปนั้นเหมาะสมกับวัย ความสามารถในการ
ทำงานลดลง ยังคงมีความภูมิใจในตนเอง มีความรู้สึกว่าเป็นคนดี และยังมี
มีประโยชน์ต่อผู้อื่น

3.8 ความภาคภูมิใจและสิ่งพ้องภาพ ครอบครัวที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่อาศัยอยู่
เป็นครอบครัวขยาย โดยผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีบทบาท เป็นสมาชิกครอบครัวและไม่มี
หน้าที่รับผิดชอบใด ๆ สำหรับกลุ่มที่มีหน้าที่รับผิดชอบส่วนใหญ่ได้รับมอบหมายให้
ดูแลหลานมากที่สุด ซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่ทำกับลูกหลานได้ดี ได้รับความรักความ
ห่วงใยจากลูกหลาน ลูกหลานไปมาหาสู่หมั่นพูดคุยด้วยเสมอ และมีส่วนร่วมในการ
ตัดสินใจเรื่องราวต่าง ๆ ภายในครอบครัว สัมพันธ์ภาพกับเพื่อนบ้าน ผู้สูงอายุ
ส่วนใหญ่เข้ากับเพื่อนบ้านได้ดี ไปมาหาสู่กันเสมอ ให้ความช่วยเหลือและได้
ความช่วยเหลือจากเพื่อนบ้าน รวมทั้งมีส่วนร่วมในงานกิจกรรมที่ชุมชนจัดขึ้นเป็นประจำ

3.9 เพศและการเจริญพันธุ์ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีบุตร 3-4 คน
และยังเคยใช้วิธีคุมกำเนิดใด ๆ ในเพศหญิงประจำเดือนจะหมดไปเมื่ออายุ
40-45 ปีและในระบอบสืบพันธุ์ไม่พบความผิดปกติใด ๆ

3.10 การปรับตัวและความกดดันทางสังคมและชีวิต ผู้สูงอายุ
ส่วนใหญ่มีอุปนิสัยและอารมณ์เปลี่ยนแปลงไปวันลักษณะโกรธง่ายมากที่สุด มีอุปนิสัย
ไม่มีเรื่องทำใจไม่มีความใจหรือวิตกกังวล กลุ่มที่มีเรื่องไม่สบายใจ วิตกกังวลนี้
หรือรบกวนใจ ซึ่งเกิดขึ้นจากความทุกข์ใจของตนเองและความเป็นอยู่ของลูกหลาน วิตกกังวลนี้
เรื่องไม่สบายใจหรือกังวลนั้น ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ปล่อยทิ้งไว้เลย ๆ ไม่ทำอะไร

3.11 คุณค่าและความเชื่อ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีสิ่งที่มีค่าและภาคภูมิใจ
ในชีวิตของตนเอง ใญ่ลูกหลานเป็นสิ่งที่มีค่ามากที่สุดต่อชีวิตผู้สูงอายุ หน้าที่
ความรับผิดชอบที่มีแก่ตนเอง นับถือบูชา โดยนับถือผู้สูงอายุและบุตรหลานมากที่สุด การปฏิบัติ
กิจกรรมทางศาสนาถือว่าเป็นประจำคือ การสวดมนต์และทำบุญต่าง ๆ ส่วนการไปให้
ทำบุญและให้พระเทศน์ ส่วนใหญ่จะห่างหาย ๆ ครั้ง

การอภิปรายผล

1. ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ จากการให้ประวัติของผู้สูงอายุในเรื่องโรคประจำตัว และการเจ็บป่วยที่เป็นโรครักษาในปัจจุบัน พบว่าผู้สูงอายุมีการเจ็บป่วยด้วยโรคระบบกล้ามเนื้อและกระดูก โรคระบบไหลเวียนโลหิต โรคระบบทางเดินหายใจ โรคระบบทางเดินอาหาร โรคระบบทางเดินปัสสาวะ ซึ่งข้อมูลที่ได้เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพนี้มีจุดอ่อนคือ เป็นการรายงานโดยตัวผู้สูงอายุเอง แต่อย่างไรก็ตามข้อมูลนี้สะท้อนให้เห็นถึงปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุที่พบบ่อยทั่วไป ซึ่งไม่ได้แตกต่างจากการศึกษาของประสพ รัตนากร (2526 : 28) บรรลุ ศิริพานิช และคณะ (2531 : 21)
2. แบบแผนการรับรู้และการดูแลสุขภาพ ผู้สูงอายุมีการรับรู้ภาวะสุขภาพของตนเองในค่ามติดมากกว่าเจ็บป่วยเพียงเล็กน้อย ข้อมูลนี้แสดงให้เห็นว่าคนเราเมื่ออายุมากขึ้นความแข็งแรงของร่างกายจะลดลง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากความเสื่อมสภาพของร่างกายตามวัย การดูแลสุขภาพ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่อาบน้ำวันละ 1-2 ครั้ง สระผมวันละ 1-2 ครั้ง บ้วนปากและแปรงฟันหลังรับประทานอาหาร ไม่เคยตรวจร่างกายประจำปี เมื่อเจ็บป่วยนิยมซื้อยารับประทานและชอบเคี้ยวหมาก แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีสุขวิทยาส่วนบุคคลที่ดี แต่มีการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการป้องกันและรักษาสุขภาพที่ไม่เหมาะสม ทั้งนี้อาจเป็นเพราะใบสั่งคมไทยไม่นิยมการตรวจเช็คสุขภาพ การเคี้ยวหมากเป็นค่านิยมในหมู่ผู้สูงอายุ ส่วนการซื้อยารับประทานนั้น เป็นบริการที่ผู้สูงอายุเข้าถึงได้ง่ายไม่ว่าจะด้วยตนเองหรือพึ่งพาผู้อื่น
3. แบบแผนอาหาร ผู้สูงอายุส่วนใหญ่รับประทานเนื้อสัตว์ ไข่ ผลไม้ เป็นบางครั้ง ไม่ดื่มนม ดื่มน้ำวันละ 3-4 ครั้ง ข้อมูลนี้แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุมีแบบแผนการรับประทานอาหารและน้ำที่ไม่เหมาะสม คือรับประทานอาหารไม่ครบทั้ง 5 หมู่ ดื่มน้ำน้อย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะปัญหาในการเคี้ยวหรือการเคี้ยวของโครงสร้างฟัน การจัดหาอาหารและการประกอบอาหารของครอบครัว เนื่องจากผู้สูงอายุอาศัยอยู่กับลูกหลาน จากการศึกษาจึงพบว่าลูกหลานจะเป็นคนประกอบอาหาร ซึ่งอาหารจะทำตามปกติและรับประทานกันทั้งครอบครัว ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยไม่ได้ชั่งน้ำหนักและวัดสัดส่วนของผู้สูงอายุ จึงไม่สามารถบอกถึงภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุ แต่อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยได้ตรวจสอบสุขภาพของผิวหนัง ผม

ช่องปากและฟัน พบส่วนใหญ่มีสภาพปกติ

4. แบบแผนการขับถ่าย ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ถ่ายปัสสาวะวันละมากกว่า 4 ครั้ง และคืนละ 1-2 ครั้ง จะเห็นได้ว่าจำนวนครั้งในการถ่ายปัสสาวะค่อนข้างมากขึ้น ส่วนการถ่ายอุจจาระของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ถ่ายอุจจาระวันละ 1 ถึง 2 ครั้ง แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุมีแบบแผนการขับถ่ายอุจจาระเป็นปกติเช่นกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่รับประทานผักทุกวัน ซึ่งจะให้ใยอาหาร เป็นการช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานดีขึ้น แต่อย่างไรก็ตามมีผู้สูงอายุกลุ่มหนึ่งที่มีปัญหาเรื่องท้องผูก และใช้ยาระบาย ซึ่งยาระบายที่ใช้ส่วนใหญ่เป็นยาระบายแผนโบราณ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากยาระบายแผนโบราณมีสารพิษตกค้างในวิทยู โทรทซ์สัน และสามารถหาซื้อได้ทั่วไป ไม่ว่าจะเป็นร้านขายยา ร้านขายของเบ็ดเตล็ด อดขายภาพยนตร์

5. แบบแผนกิจกรรมและการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ประกอบกิจกรรมประจำวันด้วยตนเอง เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว แต่ให้ประวัติว่าเคยมีอาการปวดกล้ามเนื้อและข้อ แสดงให้เห็นว่าในผู้สูงอายุความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเริ่มลดลงและเริ่มมีการเสื่อมของข้อ การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุใช้วิธีเดิน ซึ่งในการศึกษาผู้วิจัยได้สอบถามถึงลักษณะการเดินว่าเดินเร็วหรือเดินทอดน่อง จึงไม่สามารถสรุปได้ว่าผู้สูงอายุมีกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสม ส่วนกิจกรรมอย่างว่าง ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ชอบดูวิทยุ โทรทัศน์ และ วิทยู ซึ่งนอกจากจะให้ความเพลิดเพลินแล้วยังช่วยให้ผู้สูงอายุได้รับข่าวสารอีกด้วย

6. แบบแผนการนอนหลับ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่นอนทั้งกลางคืนและกลางวันเฉลี่ยวันละ 8-9 ชั่วโมง โดยเข้านอนเวลา 20.00 น. และตื่นนอนเวลา 5.00 น. จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุมีแบบแผนการนอนหลับที่เหมาะสม และจากการที่ผู้สูงอายุเข้านอนหลับอย่างเพียงพอ น่าจะเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรง

7. แบบแผนสติปัญญาและการรับรู้ ผู้สูงอายุส่วนหนึ่งมีกิจกรรมจากเป้าหมายที่การรู้จักบุคคล เวลาและสถานที่ปกติ แต่มีผู้สูงอายุหนึ่งให้หลังสิ่งง่าย ๆ ความคิดสับสน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากในผู้สูงอายุจะมีภาวะเสื่อมของเซลล์สมอง แต่พอถึงเวลาการเสื่อมของเซลล์สมองในแต่ละบุคคลไม่เท่ากัน ส่วนการรับรู้เรื่องเวลาประมาณ 5 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการรับรู้วันที่ เวลา การได้ยิน ได้เห็น รับรส และสัมผัส แต่มีความบกพร่องเกี่ยวกับความรู้สึกเห็น ข้อมูลนี้แสดงให้เห็นว่าภาวะ

- รับความรู้สึกจาประสาทมัสติทั้ง 5 เริ่มลดลง โดยการมองเห็นเสื่อมเร็วที่สุด
8. แบบแผนการรับรู้ตนเองและอัตมโนทัศน์ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยอมรับถึงความชราของตน และมีความคิดเห็นว่าคุณเองทำงานได้ลดลง ซึ่งเป็นการรับรู้ตนเองที่ตรงกับสภาพความเป็นจริง ด้านอัตมโนทัศน์ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าคุณเป็นคนดี มีความภูมิใจในตนเอง และมีประโยชน์ต่อผู้อื่น แสดงว่าผู้สูงอายุมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในทางบวก ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบุตรหลาน ซึ่งยังคงให้ความเคารพนับถือและให้ความสำคัญในตัวผู้สูงอายุ
9. แบบแผนบทบาทและสัมพันธภาพ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีบทบาทเป็นสมาชิกครอบครัว ไม่มีหน้าที่รับผิดชอบใด ๆ สามารถเข้ากับลูกหลานและเพื่อนบ้านได้ดี มีการไปมาหาสู่กันเสมอ และมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุถูกกลั่นแกล้ง แต่สังคมยังให้ความสำคัญในตัวผู้สูงอายุจึงทำให้ผู้สูงอายุไม่แยกตัวออกจากสังคม
10. แบบแผนเพศและการเจริญพันธุ์ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีบุตร 3-4 คน และไม่เคยใช้วิธีการคุมกำเนิดใด ๆ ในเพศหญิงประจำเดือนจะหมดไปเมื่ออายุประมาณ 40-45 ปี และไม่พบความผิดปกติใด ๆ ในระบบสืบพันธุ์ ข้อมูลนี้สะท้อนให้เห็นว่าใบสมัยก่อนการวางแผงครอบครัวยังไม่แพร่หลาย ประชาชนจึงยังมีลูกมาก
11. แบบแผนการปรับตัวและความทนทานต่อความเครียด ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีอุปนิสัยอารมณ์เปลี่ยนแปลงไปในลักษณะโกรธง่าย ชื่นชอบเอาแต่ใจตนเอง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากสภาพร่างกายที่เสื่อมลง และบทบาทเปลี่ยนไป จากเดิมเป็นหัวหน้าครอบครัว มีอำนาจในการตัดสินใจ กลายเป็นผู้อยู่อาศัย เป็นที่ปรึกษา ไม่มีหน้าที่รับผิดชอบใด ๆ ทำให้ความมั่นคงทางอารมณ์ของผู้สูงอายุอยู่ในระดับต่ำ เมื่อถึงบางภาวะกระทบจิตใจ อารมณ์จึงเปลี่ยนแปลงไปในลักษณะดังกล่าว และเมื่อมีเรื่องไม่สบายใจหรือวิตกกังวล ผู้สูงอายุมักปล่อยเลยตามเลยไม่แก้ไข การกระทำดังกล่าวเป็นวิธีการปรับตัวเพื่อลดความขัดข้องใจวิธีหนึ่งที่คุณเองไม่เสียสิทธิ์และผู้อื่นไม่รู้ถึงกฎวัฏจักรของสิทธิ์ ซึ่งการที่ผู้สูงอายุเลือกวิธีการปรับตัวดังกล่าวอาจเป็นเพราะผู้สูงอายุมีการปล่อยวางในสิ่งต่าง ๆ มากขึ้น

12. แบบแผนคุณค่าและความเชื่อ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่นับถือบูชาพระพุทธรูป และมีการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา ได้แก่ ถวายเทียนไข สวดมนต์ ไปวัดทำบุญ และฟังพระเทศน์ แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุมีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากหลักคำสอนของศาสนาช่วยให้ผู้สูงอายุมีจิตใจสบาย และสงบ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มบุคคลที่ควรได้รับการดูแลสุขภาพ
2. การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุควรเปลี่ยนยุทธวิธีจากการให้ผู้สูงอายุไปรับบริการที่สถานบริการเป็นการให้ผู้สูงอายุดูแลสุขภาพด้วยตนเอง โดยมีเจ้าหน้าที่ของรัฐเป็นผู้สนับสนุนและส่งเสริม
3. การจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุโดยที่ผู้นำจะเป็นจุดร่วมในการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในการดูแลสุขภาพ
4. แบบแผนสุขภาพที่เหมาะสมที่จะใช้ เป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาผู้สูงอายุ เพราะครอบคลุมทั้งด้านกาย จิต และสังคม
5. การจัดกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุควรพิจารณาจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมแบบแผนสุขภาพทุกแบบแผน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาแบบแผนสุขภาพของผู้สูงอายุในแต่ละภูมิภาคของประเทศไทย
2. ศึกษาแบบแผนสุขภาพของผู้สูงอายุในกลุ่มต่างๆ เช่น ชาวไทยมุสลิม ชาวไทยภูเขา
3. ศึกษาเปรียบเทียบแบบแผนสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเมืองและเขตชนบท