

## บทที่ 4

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง “การใช้สื่อออนไลน์ การเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี” โดยผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาการใช้สื่อออนไลน์ และการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี
2. เพื่อศึกษาปัญหาและอุปสรรคการใช้สื่อออนไลน์ และการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี
3. เพื่อศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเอง และผลของการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี

การวิเคราะห์การเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) แนวคิดเกี่ยวกับการสื่อสารสุขภาพแนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ทฤษฎีเกี่ยวกับการสื่อสาร ทฤษฎีเกี่ยวกับสื่อออนไลน์ และทฤษฎีเกี่ยวกับการเปิดรับสื่อ (Media Exposure Theory) โดยผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากตัวแทนชมรมผู้สูงอายุ ในจังหวัดจันทบุรี ประกอบด้วย นายกสมาคมสภาผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี จำนวน 1 คน และประธานชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 14 คน รวมทั้งหมด 15 คน โดยส่วนใหญ่เป็นเพศ ชาย มีอายุ 60 ปีขึ้นไป สถานภาพสมรส ปัจจุบันส่วนใหญ่ไม่ได้ประกอบอาชีพ ระดับการศึกษาปริญญาตรี รายได้ส่วนใหญ่ 10,000 บาทขึ้นไป และโดยส่วนใหญ่ใช้สื่อออนไลน์ประเภทยูทูป (YouTube) รองลงมาคือ เฟซบุ๊ก (Facebook) และไลน์ (Line) ตามลำดับ

#### การใช้สื่อออนไลน์ และการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี

ในส่วนนี้ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับการใช้สื่อออนไลน์ และการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี ได้แก่

##### 1. การใช้สื่อออนไลน์เพื่อเปิดรับข้อมูลสุขภาพ

จากการสัมภาษณ์นายกสมาคมสภาผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี จำนวน 1 คน และประธานชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 14 คน รวมทั้งหมด 15 คน เกี่ยวกับ การใช้สื่อออนไลน์เพื่อเปิดรับข้อมูลสุขภาพ กล่าวโดยสรุปจากการสัมภาษณ์ตัวแทนชมรมของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี

ในประเด็นหัวข้อ พบว่า การใช้สื่อออนไลน์เพื่อเปิดรับข้อมูลสุขภาพ พบว่า ความต้องการที่มีต่อสื่อและข่าวสาร หรือสิ่งเร้าต่าง ๆ แต่ในบางสถานการณ์มนุษย์ก็เปิดรับสารแต่ไม่ได้ให้ความสนใจ ขึ้นอยู่กับความต้องการในขณะนั้นทั้งนี้สื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุจะต้องถูกให้ความสนใจโดยบุคคลนั้นก่อน ถึงจะมีการเปิดรับสื่อตามมา ซึ่งสาเหตุในการเลือกเปิดรับสื่อที่นั้นเกิดจากปัจจัยพื้นฐานต่าง ๆ การเลือกเปิดรับข้อมูลสุขภาพของผู้สูงอายุจึงมีความสำคัญ โดยมีผลการสัมภาษณ์ดังนี้

“การใช้สื่อออนไลน์เพื่อเปิดรับข้อมูลด้านสุขภาพ ประเด็นเรื่องการดูแลรูปร่างและส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ประเด็นเรื่องโรคภัยไข้เจ็บและการป้องกันโรค ถึงจะมีการเปิดรับสื่อตามมาในการเลือกเปิดรับข้อมูลสุขภาพของผู้สูงอายุจึงมีความสำคัญ” (นายกสมาคมสภาผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การใช้สื่อออนไลน์ประเด็นเรื่อง ประเด็นเรื่องโภชนาการ /อาหาร ประเด็นเรื่องการออกกำลังกายในการเลือกเปิดรับข้อมูลสุขภาพของผู้สูงอายุ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การที่ประชาชนผู้รับสารต้องการสารสนเทศ เพื่อสนองต่อความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ในด้านความอยากรู้ ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ จึงจำเป็นต้องเข้าใจส่วนประกอบของสังคม โดยการเรียนรู้ผ่านสื่อมวลชนประเด็นเรื่องการออกกำลังกาย ประเด็นเรื่องครอบครัว ประเด็นเรื่องปัญหาชีวิต ประเด็นเรื่องยารักษาโรค” (ประธานชมรมผู้สูงอายุอบต.คลองนารายณ์ จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ในด้านความอยากรู้ในรูปแบบที่แตกต่างกันออกไป เช่น ประเด็นเรื่องสุขภาพจิต และประเด็นเรื่องสมุนไพร สื่อออนไลน์เพื่อเปิดรับข้อมูล” (ประธานชมรมผู้สูงอายุบ้านทับไทร จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การใช้สื่อออนไลน์เพื่อเปิดรับข้อมูลสุขภาพด้านประเด็นเรื่องโรคภัยไข้เจ็บและการป้องกันโรค ในบางสถานการณ์มนุษย์ก็เปิดรับสารแต่ไม่ได้ให้ความสนใจ ขึ้นอยู่กับความต้องการในขณะนั้นทั้งนี้สื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุหนองบัวงาม จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การใช้สื่อออนไลน์เพื่อเปิดรับข้อมูลด้านประเด็นเรื่องการออกกำลังกาย ประเด็นเรื่องครอบครัว ประเด็นเรื่องปัญหาชีวิต ซึ่งสาเหตุในการเลือกเปิดรับสื่ออื่นนั้นเกิดจากปัจจัยพื้นฐานต่าง ๆ การเลือกเปิดรับข้อมูลสุขภาพของผู้สูงอายุจึงมีความสำคัญ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุนายายอาม จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การใช้สื่อออนไลน์เพื่อเปิดรับข้อมูลด้านการออกกำลังกาย ประเด็นเรื่องครอบครัว ประเด็นเรื่องปัญหาชีวิต ประเด็นเรื่องยารักษาโรค เกิดขึ้นจากความสนใจความต้องการที่มีต่อสื่อและข่าวสาร หรือสิ่งเร้าต่าง ๆ แต่ในบางสถานการณ์มนุษย์ก็เปิดรับสารแต่ไม่ได้ให้ความสนใจ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุสอยดาว จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การใช้สื่อออนไลน์เพื่อเปิดรับข้อมูลด้านโรคภัยไข้เจ็บและการป้องกันโรค ประเด็นเรื่องโภชนาการ /อาหาร ประเด็นเรื่องการออกกำลังกาย ประเด็นเรื่องครอบครัว หรือประเด็นเรื่องสมุนไพร สื่อออนไลน์เพื่อเปิดรับข้อมูล และข่าวสารของบุคคล เกิดขึ้นจากความสนใจความต้องการที่มีต่อสื่อและข่าวสาร” (ประธานชมรมผู้สูงอายุทรายขาว จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การเปิดรับเพื่อแสวงหาความเข้าใจ ความสนุกสนาน ความตื่นเต้น หรือ เพื่อต้องการลดความเบื่อหน่ายในชีวิตการใช้สื่อออนไลน์เพื่อเปิดรับข้อมูล” (ประธานชมรมผู้สูงอายุจันทนิมิต จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การเปิดรับข้อมูลด้านสุขภาพ ประเด็นเรื่องการดูแลรูปร่างและส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ประเด็นเรื่องโรคภัยไข้เจ็บและการป้องกันโรค ขึ้นอยู่กับความต้องการในขณะนั้นทั้งนี้สื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุจะต้องถูกให้ความสนใจโดยบุคคลนั้นก่อน” (ประธานชมรมผู้สูงอายุทุ่งบอน จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“ความต้องการในขณะนั้นทั้งนี้สื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุจะต้องถูกให้ความสนใจโดยบุคคลนั้นก่อน ถึงจะมีการเปิดรับสื่อตามมา ซึ่งสาเหตุในการเลือกเปิดรับสื่ออื่นนั้นเกิดจากปัจจัยพื้นฐานต่าง ๆ ของผู้สูงอายุจึงมีความสำคัญ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุหมู่ 2 ตำบลพลั่ว จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การเปิดรับที่มีลักษณะตรงข้ามกับบรรดประโยชน์สังคม เป็นการเปิดรับสื่อ ด้านร่างกายประเด็นเรื่องโรคภัยไข้เจ็บและการป้องกันโรค ประเด็นเรื่องโภชนาการ /อาหาร” (ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลวังโตนด จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“ความต้องการเพื่อนำมาใช้แก้ปัญหาหรือสนองความต้องการ ในประเด็นหัวข้อการใช้ สื่อออนไลน์เพื่อเปิดรับข้อมูลสุขภาพด้านประเด็นเรื่องการออกกำลังกาย ประเด็นเรื่องครอบครัว ประเด็นเรื่องปัญหาชีวิต ประเด็นเรื่องยารักษาโรค ประเด็นเรื่องสุขภาพจิต” (ประธานชมรม ผู้สูงอายุคลองน้ำเค็ม จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การใช้สื่อออนไลน์เพื่อเปิดรับข้อมูลสุขภาพด้านประเด็นเรื่องโรคภัยไข้เจ็บและ การป้องกันโรคการเปิดรับสารแต่ไม่ได้ให้ความสนใจ ขึ้นอยู่กับความต้องการในขณะนั้นทั้งนี้ สื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุจะต้องถูกให้ความสนใจ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะขวาง จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“แนวโน้มที่จะเลือกให้ความสนใจสารที่สอดคล้องกับทัศนคติ และความเชื่อเพื่อ สนับสนุนทัศนคติเดิมที่มีอยู่เกี่ยวกับประเด็นเรื่องยารักษาโรค ประเด็นเรื่องสุขภาพจิต และประเด็น เรื่องสมุนไพร สื่อออนไลน์เพื่อเปิดรับข้อมูล และข่าวสารของบุคคล เกิดขึ้นจากความสนใจ ความต้องการที่มีต่อสื่อ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุพลับพลา จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

## 2. สื่อออนไลน์และการเปิดรับสื่อสุขภาพทำให้ได้รับข้อมูลสุขภาพที่สะดวกและรวดเร็ว

จากการสัมภาษณ์นายกสมาคมสภาผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี จำนวน 1 คน และ ประธานชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 14 คน รวมทั้งหมด 15 คน เกี่ยวกับ สื่อออนไลน์และการเปิดรับสื่อ สุขภาพทำให้ได้รับข้อมูลสุขภาพที่สะดวกและรวดเร็ว กล่าวโดยสรุปจากการสัมภาษณ์ตัวแทน ชมรมของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี ในประเด็นหัวข้อ สื่อออนไลน์และการเปิดรับสื่อสุขภาพทำให้ ได้รับข้อมูลสุขภาพที่สะดวกและรวดเร็ว พบว่า โดยสื่อออนไลน์และการเปิดรับสื่อสุขภาพทำให้ ได้รับข้อมูลสุขภาพที่สะดวกและรวดเร็วด้วยกระแสข่าวการรับรู้ข้อมูลข่าวสารสุขภาพที่ถูกต้อง จึงเป็นปัจจัยสำคัญในการกระตุ้น ความตระหนักต่อค่านิยมและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ โดยเฉพาะการได้รับข้อมูลสุขภาพจาก แหล่งอ้างอิงที่เชื่อถือได้ทำให้ได้รับข้อมูลสุขภาพที่สะดวก โดยมีผลการสัมภาษณ์ดังนี้

“สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ช่วยให้เกิดความสะดวกและความเข้าใจ เป็นปัจจัยสำคัญในการกระตุ้น ความตระหนักต่อค่านิยมและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ โดยเฉพาะการได้รับข้อมูลสุขภาพจาก แหล่งอ้างอิงที่เชื่อถือได้ทำให้ได้รับข้อมูลสุขภาพที่สะดวก” (นายกสมาคมสภาผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ช่วยให้เกิดความสะดวกและความเข้าใจทำให้ได้รับข้อมูลสุขภาพที่สะดวกและรวดเร็วด้วยกระแสข่าวการรับรู้ข้อมูลข่าวสารสุขภาพที่ถูกต้องจึงเป็นปัจจัยสำคัญในการกระตุ้น ความตระหนักต่อค่านิยมและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“ผู้สูงอายุที่เข้ามาใช้สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ ช่วยให้เกิดความสะดวกและความเข้าใจได้โดยง่ายการรู้เท่าทันสื่อสุขภาพในการแสวงหาเนื้อหาที่ตรงกับความต้องการของตนเอง” (ประธานชมรมผู้สูงอายุอบต.คลองนารายณ์ จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การเปิดรับสื่อสุขภาพทำให้ได้รับข้อมูลสุขภาพที่สะดวกและรวดเร็วด้วยกระแสข่าวการรับรู้ข้อมูลข่าวสารสุขภาพที่ถูกต้องจึงเป็นปัจจัยสำคัญในการกระตุ้น ความตระหนักต่อค่านิยมและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุบ้านทับไทร จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“ผู้สูงอายุที่เข้ามาใช้สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ มีการหาเนื้อหาหลากหลายช่วยให้เกิดความสะดวกและความเข้าใจได้โดยง่ายการรู้เท่าทันสื่อสุขภาพ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุหนองบัวงาม จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การรับรู้ข้อมูลข่าวสารสุขภาพที่ถูกต้องจึงเป็นปัจจัยสำคัญในการกระตุ้น ความตระหนักต่อค่านิยมและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ดังนั้นสื่อใกล้ตัวที่มีความสะดวกในการเข้าถึงจึงอาจเป็นกระแสที่ปลูกเร้าให้คนหันมาใส่ใจสุขภาพ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุ นายายอาม จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การเปิดรับสื่อสุขภาพทำให้ได้รับข้อมูลสุขภาพที่สะดวกและรวดเร็วด้วยกระแสข่าวการรับรู้ข้อมูลข่าวสารสุขภาพที่ถูกต้องจึงเป็นปัจจัยสำคัญในการกระตุ้น ความตระหนักต่อค่านิยม



และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุสอยดาว จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“ผู้สูงอายุที่เข้ามาใช้สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ เนื้อหาหลากหลายช่วยให้เกิดความสะดวกและความเข้าใจได้โดยง่าย” (ประธานชมรมผู้สูงอายุทรายขาว จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การได้รับข้อมูลสุขภาพจาก แหล่งอ้างอิงที่เชื่อถือได้ทำให้ได้รับข้อมูลสุขภาพที่สะดวก ส่งผลต่อการส่งเสริมสุขภาพที่ดีของประชาชน การสื่อสารสุขภาพเป็นเรื่องใกล้ตัว ดังนั้นสื่อใกล้ตัวที่มีความสะดวกในการเข้าถึงจึงอาจเป็นกระแสที่ปลูกเร้าให้คนหันมาใส่ใจการสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรง” (ประธานชมรมผู้สูงอายุจันทนิมิต จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การเปิดรับสื่อสุขภาพทำให้ได้รับข้อมูลสุขภาพที่สะดวกและรวดเร็ว โดยเฉพาะการได้รับข้อมูลสุขภาพจาก แหล่งอ้างอิงที่เชื่อถือได้ทำให้ได้รับข้อมูลสุขภาพที่สะดวก ส่งผลต่อการส่งเสริมสุขภาพที่ดีของประชาชน เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตนอกจากนี้สื่อยังสามารถทำหน้าที่ช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน” (ประธานชมรมผู้สูงอายุทุ่งบอน จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การได้รับข้อมูลสุขภาพจาก แหล่งอ้างอิงที่เชื่อถือได้ทำให้ได้รับข้อมูลสุขภาพที่สะดวก ส่งผลต่อการส่งเสริมสุขภาพที่ดีของประชาชน การสื่อสารสุขภาพเป็นเรื่องใกล้ตัว” (ประธานชมรมผู้สูงอายุหมู่ 2 ตำบลพลั่ว จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“บริการสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีเนื้อหาหลากหลายตรงตามด้านสุขภาพรวมถึงมีเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหาสุขภาพได้อย่างเหมาะสม” (ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลวังโตนด จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“ความตระหนักต่อค่านิยมและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ โดยเฉพาะการได้รับข้อมูลสุขภาพจาก แหล่งอ้างอิงที่เชื่อถือได้ทำให้ได้รับข้อมูลสุขภาพที่สะดวก ส่งผลต่อการส่งเสริมสุขภาพที่ดีของประชาชน การสื่อสารสุขภาพเป็นเรื่องใกล้ตัว” (ประธานชมรมผู้สูงอายุคลองน้ำเค็ม จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การส่งเสริมสุขภาพที่ดีของประชาชน การสื่อสารสุขภาพเป็นเรื่องใกล้ตัว ดังนั้นสื่อใกล้ตัวที่มีความสะดวกในการเข้าถึงจึงอาจเป็นกระแสที่ปลูกเร้าให้คนหันมาใส่ใจการสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรง เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตนอกจากนี้สื่อยังสามารถทำหน้าที่ช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความเข้าใจซึ่งกันและกันในการได้รับข้อมูลสุขภาพที่สะดวกและรวดเร็ว” (ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะขวาง จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“ผู้สูงอายุจะเลือกเข้าสู่สุขภาพในสื่อออนไลน์ที่เข้าเป็นประจำเพราะมีเนื้อหาหลากหลายตรงตามที่ต้องการสามารถนำมาใช้ประโยชน์เป็นไปในทิศทางเดียวกันสื่อออนไลน์และการเปิดรับสื่อสุขภาพทำให้ได้รับข้อมูลสุขภาพที่สะดวกและรวดเร็ว เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต นอกจากนี้สื่อยังสามารถทำหน้าที่ช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความเข้าใจซึ่งกันและกันในการได้รับข้อมูลสุขภาพที่สะดวกและรวดเร็ว” (ประธานชมรมผู้สูงอายุพลับพลา จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

### 3. สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ที่มีเนื้อหาหรือข้อมูลตรงกับความต้องการ

จากการสัมภาษณ์นายกสมาคมสภาผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี จำนวน 1 คน และประธานชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 14 คน รวมทั้งหมด 15 คน เกี่ยวกับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ที่มีเนื้อหาหรือข้อมูลตรงกับความต้องการ กล่าวโดยสรุปจากการสัมภาษณ์ตัวแทนชมรมของผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี ในประเด็นหัวข้อ สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ที่มีเนื้อหาหรือข้อมูลตรงกับความต้องการ พบว่า โดยการนำเสนอการสื่อสารสื่อออนไลน์มีเนื้อหาหรือการประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อมีความแตกต่างและหลากหลายตรงกับความต้องการจากการนำเสนอเนื้อหาข่าวสารในด้านอื่นที่ต้องใช้ความถูกต้องแม่นยำและอยู่บนความปลอดภัย โดยมีผลการสัมภาษณ์ดังนี้

“สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีเนื้อหาที่ตรงกับความต้องการ รวมถึงมีเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหาสุขภาพได้อย่างเหมาะสมมีเนื้อหา หรือการประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อมีความแตกต่างและหลากหลายตรงกับความต้องการจากการนำเสนอเนื้อหาข่าวสารในด้านอื่น” (นายกสมาคมสภาผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีเนื้อหาหลากหลายตรงตามที่ต้องการ เพราะมีความสำคัญต่อบุคคลโดยเฉพาะผู้สูงอายุที่เข้ามาใช้สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ ช่วยให้เกิดความสะดวกและความเข้าใจได้โดยง่าย” (ประธานชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การนำเสนอการสื่อสารสื่อออนไลน์มีเนื้อหา หรือการประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อ มีความแตกต่างและหลากหลายตรงกับความต้องการจากการนำเสนอเนื้อหาข่าวสารในด้านอื่น ที่ต้องใช้ความถูกต้องแม่นยำและอยู่บนความปลอดภัย สามารถช่วยชีวิตเบื้องต้นจากความเจ็บป่วย ได้จริง รวมทั้งช่วยเหลือตนเองหรือผู้อื่น ได้อย่างถูกวิธี” (ประธานชมรมผู้สูงอายุอบต. คลองนารายณ์ จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“ผู้สูงอายุในการแสวงหาเนื้อหาที่ตรงกับความต้องการของตนเอง บริการสื่อสุขภาพ ในสื่อออนไลน์มีเนื้อหาหลากหลายตรงตามด้านสุขภาพรวมถึงมีเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหา สุขภาพได้อย่างเหมาะสม” (ประธานชมรมผู้สูงอายุบ้านทับไทร จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การนำเสนอการสื่อสารสุขภาพออนไลน์นั้น ตรงกับความต้องการของผู้รับสาร มากที่สุดทำให้ผู้สูงอายุมีทางเลือกในการค้นหาข้อมูลที่หลากหลายและได้รับข้อมูลทางการแพทย์ ที่ตรงกับความต้องการ ได้อย่างเข้าใจง่าย นำปรับไปใช้ในชีวิตประจำวัน ได้อย่างถูกต้องแม่นยำ สามารถช่วยชีวิตเบื้องต้นจากความเจ็บป่วยได้จริง รวมทั้งช่วยเหลือตนเองหรือผู้อื่น ได้อย่างถูกวิธี” (ประธานชมรมผู้สูงอายุหนองบัวงาม จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การนำเสนอการสื่อสารสื่อออนไลน์มีเนื้อหา หรือการประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อ มีความแตกต่างและหลากหลายตรงกับความต้องการจากการนำเสนอเนื้อหาข่าวสาร ที่ต้องใช้ ความถูกต้อง ตรงกับความต้องการของผู้รับสารมากที่สุด” (ประธานชมรมผู้สูงอายุนายายอาม จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การนำเสนอการสื่อสารสื่อออนไลน์มีเนื้อหา หรือการประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อ มีความแตกต่างและหลากหลายตรงกับความต้องการทำให้ผู้สูงอายุมีทางเลือกในการค้นหาข้อมูลที่ หลากหลายและได้รับข้อมูลทางการแพทย์ที่ตรงกับความต้องการ ได้อย่างเข้าใจง่าย นำปรับไปใช้ ในชีวิตประจำวัน ได้อย่างถูกต้อง” (ประธานชมรมผู้สูงอายุซอยดาว จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การสื่อสารสุขภาพออนไลน์นั้น ตรงกับความต้องการของผู้รับสารมากที่สุด สื่อออนไลน์มีเนื้อหาหลากหลายตรงตามที่ต้องการ เพราะมีความสำคัญต่อบุคคลโดยเฉพาะผู้สูงอายุ



ที่เข้ามาใช้สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์” (ประธานชมรมผู้สูงอายุทรายขาว จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“ผู้สูงอายุจะเลือกเข้าสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ที่เข้าเป็นประจำเพราะมีเนื้อหาหลากหลายตรงตามที่ต้องการสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้เพื่อรูปแบบการดำเนินชีวิต” (ประธานชมรมผู้สูงอายุจันทนิมิต จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“ความต้องการจากการนำเสนอเนื้อหาข่าวสารในด้านอื่น ที่ต้องใช้ความถูกต้องแม่นยำและอยู่บนความปลอดภัย เพราะการนำเสนอเรื่องราวความรู้เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพ เรื่องโรคร้ายไข้เจ็บต่าง ๆ หรือการปฏิบัติตนของผู้ป่วยจึงมีความสำคัญเป็นอย่างมาก” (ประธานชมรมผู้สูงอายุทุ่งบอน จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การนำเสนอเนื้อหาข่าวสารในด้านอื่น ที่ต้องใช้ความถูกต้องแม่นยำและอยู่บนความปลอดภัย เพราะการนำเสนอเรื่องราวความรู้เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพ เรื่องโรคร้ายไข้เจ็บต่าง ๆ หรือการปฏิบัติตนของผู้ป่วยจึงมีความสำคัญเป็นอย่างมาก การนำเสนอข้อมูลต้องให้ความสนใจและกลั่นกรองข้อมูลที่น่าเสนอก่อนอัปเดตเรื่องราวข่าวสารลงไปในสื่อออนไลน์ทำให้นักการสื่อสารที่ผลิตสื่อด้านสุขภาพต้องมีการปรับเปลี่ยนระบบฐานความรู้และความเข้าใจในด้านสุขภาพ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุหมู่ 2 ตำบลพลี จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“ความต้องการของตนเอง บริการสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีเนื้อหาหลากหลายตรงตามด้านสุขภาพรวมถึงมีเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหาสุขภาพได้อย่างเหมาะสม” (ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลวังโตนด จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การนำเสนอการสื่อสารสื่อออนไลน์มีเนื้อหา หรือการประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อ มีความแตกต่างและหลากหลายตรงกับความต้องการจากการนำเสนอเนื้อหาข่าวสารในด้านอื่น การนำเสนอเรื่องราวความรู้เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพ เรื่องโรคร้ายไข้เจ็บต่าง ๆ ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุคลองน้ำเค็ม จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การนำเสนอการสื่อสารสื่อออนไลน์มีเนื้อหา ตรงกับความต้องการของผู้รับสารมากที่สุดทำให้ผู้สูงอายุมีทางเลือกในการค้นหาข้อมูลที่หลากหลายบริการสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์

มีเนื้อหาหลากหลายตรงตามด้านสุขภาพ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะขวาง จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การนำเสนอการสื่อสารสื่อออนไลน์มีเนื้อหา หรือการประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อ มีความแตกต่างและหลากหลายตรงกับความต้องการจากการนำเสนอเนื้อหาข่าวสารในด้านอื่น ที่ต้องใช้ความถูกต้องแม่นยำและอยู่บนความปลอดภัย เพราะการนำเสนอเรื่องราวความรู้เกี่ยวกับ ปัญหาสุขภาพ เรื่องโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ หรือการปฏิบัติตนของผู้ป่วยจึงมีความสำคัญเป็นอย่างมาก การนำเสนอข้อมูลต้องให้ความสนใจ และกลั่นกรองข้อมูลที่น่าเสนอก่อนอัปเดตเรื่องราวข่าวสาร ลงไปบนสื่อออนไลน์” (ประธานชมรมผู้สูงอายุพลับพลา จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

### ปัญหาการใช้สื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี

ในส่วนนี้ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับปัญหาการใช้สื่อออนไลน์ ของผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี ได้แก่

#### 1. การเข้าถึงสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ได้อย่างสะดวกรวดเร็ว

จากการสัมภาษณ์นายกสมาคมสภาผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี จำนวน 1 คน และ ประธานชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 14 คน รวมทั้งหมด 15 คน เกี่ยวกับการเข้าถึงสื่อสุขภาพ ในสื่อออนไลน์ได้อย่างสะดวกรวดเร็ว กล่าวโดยสรุปจากการสัมภาษณ์ตัวแทนชมรมของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี ในประเด็นหัวข้อ การเข้าถึงสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ได้อย่างสะดวกรวดเร็ว พบว่า การใช้สื่อออนไลน์ในปัจจุบันเป็นไปได้อย่างสะดวกรวดเร็ว ในแง่ของการใช้สื่อเพื่อ ตอบสนองความต้องการเรื่องสุขภาพ เพื่อเปิดรับข่าวสารในด้านสุขภาพ โดยสื่อออนไลน์ ที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ได้เข้าใช้คือ ยูทูป เฟซบุ๊ก และไลน์ การใช้ประโยชน์จากผู้สูงอายุ ในการรับทราบข้อมูลข่าวสาร เพื่อสร้างความเบิกบานใจ ความสุข และคลายเหงา และนำเสนอ ไปปรับใช้กับการดำเนินชีวิตประจำวันของตนเอง โดยมีผลการสัมภาษณ์ดังนี้

“ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เขาตั้งใจที่จะหาเวลาที่สะดวกในการเข้าถึงสื่อออนไลน์ ทำให้ ผู้สูงอายุใช้สื่อออนไลน์ช่วงเวลาแรกเป็นเวลา 09.01 น. - 12.00น. ซึ่งช่วงเวลาตรงนั้นคิดว่า เป็นช่วงเวลาของผู้สูงอายุ แต่ในแง่ของการใช้สื่อเพื่อตอบสนองความต้องการเรื่องสุขภาพ เรื่อง ของอาชีพ รายได้ ก็เป็นส่วนที่หลักเพราะบางคนมีภาระหน้าที่ต้องทำอาจจะไม่สะดวกมากนัก ต่อการเข้าถึงสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์” (นายกสมาคมสภาผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“ความสะดวกการใช้สื่อออนไลน์ในปัจจุบันเป็นไปได้อย่างรวดเร็ว เพราะเราสามารถหาข้อมูลได้จากยูทูป เฟซบุ๊ก และไลน์ การใช้ประโยชน์จากผู้สูงอายุในการรับทราบข้อมูลข่าวสาร...ผมจึงคิดว่าทำได้เป็นอย่างดีสำหรับผู้สูงอายุ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การใช้สื่อออนไลน์เข้าถึงได้อย่างสะดวกรวดเร็ว สำหรับผู้สูงอายุอย่างเราสามารถนำข้อมูลที่ได้อ่านไปใช้ประโยชน์ในการนำเนื้อหาไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน อาชีพ และการพักผ่อน ปัจจุบันเหล่านี้มีผลต่อความสะดวกในการใช้สื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุ อบต.คลองนารายณ์ จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“สะดวกรวดเร็วต้องดูที่ปัจจัยช่วงเวลาอย่างเวลาสาย (09.01 น. - 12.00น.) ผู้สูงอายุมีความต้องการในการเข้าถึงสื่อออนไลน์สามารถเข้าถึงสื่อออนไลน์ได้อย่างสะดวกรวดเร็ว โดยสื่อออนไลน์ที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ได้เข้าใช้คือ ยูทูป เฟซบุ๊ก และไลน์ ในการใช้ประโยชน์จากรับทราบข้อมูลข่าวสาร” (ประธานชมรมผู้สูงอายุบ้านทับไทร จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“เป็นไปได้สะดวกมากขึ้น เพราะการใช้สื่อเพื่อตอบสนองความต้องการเรื่องของสุขภาพ เพื่อเปิดรับข่าวสารในด้านสุขภาพ ช่วยสร้างความเบิกบานใจ ความสุข และคลายเหงา และนำเนื้อหาไปปรับใช้กับการดำเนินชีวิตประจำวันของตนเอง” (ประธานชมรมผู้สูงอายุหนองบัวงาม จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การเข้าถึงสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ทำได้อย่างรวดเร็วมากขึ้น อาชีพ รายได้ และการพักผ่อน มีผลต่อความสะดวกในการเข้าถึงสื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุเพราะความต้องการในการเข้าถึงสื่อออนไลน์มีประโยชน์ในการรับทราบข้อมูลข่าวสาร เพื่อสร้างความเบิกบานใจ ความสุข และคลายเหงาได้” (ประธานชมรมผู้สูงอายุ นายายอาม จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การใช้สื่อเพื่อตอบสนองความต้องการเรื่องของสุขภาพ เพื่อเปิดรับข่าวสารในด้านสุขภาพ และเพื่อประโยชน์ในการนำเนื้อหาไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน อาชีพ รายได้ มีผลต่อความสะดวกในการเข้าถึงสื่อออนไลน์ในการรับทราบข้อมูลข่าวสาร” (ประธานชมรมผู้สูงอายุ สอยดาว จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การใช้ชีวิตประจำวัน อาชีพ รายได้ และการพักอาศัย ปัจจัยเหล่านี้มีผลต่อความสะดวกในการเข้าถึงสื่อออนไลน์ รวมถึงช่วงเวลาทำให้ผู้สูงอายุมีความต้องการในการเข้าถึงสื่อออนไลน์” (ประธานชมรมผู้สูงอายุทรายขาว จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การใช้สื่อออนไลน์ในปัจจุบันเป็นไปได้อย่างสะดวกรวดเร็ว ในแง่ของการใช้สื่อเพื่อตอบสนองความต้องการเรื่องของสุขภาพ เพื่อเปิดรับข่าวสารในด้านสุขภาพ และเพื่อประโยชน์ในการนำเนื้อหาไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน” (ประธานชมรมผู้สูงอายุจันทนิมิต จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การใช้สื่อออนไลน์เป็นไปได้อย่างสะดวกรวดเร็ว ช่วงสาย (09.01 น. - 12.00น.) จะทำให้ผู้สูงอายุมีความต้องการในการเข้าถึงสื่อออนไลน์สามารถเข้าถึงสื่อออนไลน์ได้อย่างสะดวกรวดเร็ว” (ประธานชมรมผู้สูงอายุทุ่งบอน จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“สะดวกเร็วมากขึ้นเพราะสื่อออนไลน์ที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ได้เข้าใช้คือ ยูทูป เฟซบุ๊ก และไลน์ และนำเนื้อหาไปปรับใช้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน” (ประธานชมรมผู้สูงอายุ หมู่ 2 ตำบลพลี จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“สะดวกเร็ว เพราะในแง่ของการใช้สื่อเพื่อตอบสนองความต้องการเรื่องสุขภาพ เพื่อเปิดรับข่าวสารในด้านสุขภาพ อาชีพ รายได้ และการพักอาศัย ปัจจัยเหล่านี้มีผลต่อความสะดวกในการเข้าถึงสื่อออนไลน์ ผู้สูงอายุมีความต้องการในการเข้าถึงสื่อออนไลน์สามารถเข้าถึงสื่อออนไลน์ได้อย่างสะดวกรวดเร็ว” (ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลวังโตนด จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การใช้สื่อออนไลน์ในปัจจุบันเป็นไปได้อย่างสะดวกรวดเร็ว ผู้สูงอายุใช้สื่อเพื่อตอบสนองความต้องการเรื่องของสุขภาพ เพื่อเปิดรับข่าวสารในด้านสุขภาพ และเพื่อประโยชน์ในการนำเนื้อหาไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน” (ประธานชมรมผู้สูงอายุคลองน้ำเค็ม จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“ผู้สูงอายุมีความต้องการในการเข้าถึงสื่อออนไลน์สามารถเข้าถึงสื่อออนไลน์ได้อย่างสะดวกรวดเร็ว โดยสื่อออนไลน์ที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ได้เข้าใช้คือ ยูทูป เฟซบุ๊ก และไลน์ การใช้ประโยชน์จากเพื่อสร้างความเบิกบานใจ ความสุข และคลายเหงา” (ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะขวาง จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“ความสะดวกนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัย การพักอาศัย โดยสื่อออนไลน์ที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ได้เข้าใช้คือ ยูทูป เฟซบุ๊ก และไลน์ การใช้ประโยชน์จากผู้สูงอายุในการรับทราบข้อมูลข่าวสาร เพื่อสร้างความเบิกบานใจ ความสุข และคลายเหงา ถึงจะมีความสะดวกแต่ความสะดวกต่างเกิดขึ้นกับปัจจัยในชีวิตประจำวัน” (ประธานชมรมผู้สูงอายุพลับพลา จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

## 2. การนำเสนอสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีเนื้อหาที่สามารถเข้าใจได้ง่าย

จากการสัมภาษณ์นายกสมาคมสภาผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี จำนวน 1 คน และประธานชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 14 คน รวมทั้งหมด 15 คน เกี่ยวกับการนำเสนอสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีเนื้อหาที่สามารถเข้าใจได้ง่าย กล่าวโดยสรุปจากการสัมภาษณ์ตัวแทนชมรมของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี ในประเด็นหัวข้อ การนำเสนอสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีเนื้อหาที่สามารถเข้าใจได้ง่าย พบว่า การนำเสนอสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีเนื้อหาที่สามารถเข้าใจได้ง่าย เพราะปัจจุบันมีการนำสื่อสังคม (Social Media) มาใช้ในการนำเสนอทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจเนื้อหาได้ง่ายขึ้น มีการจัดระบบจัดการเนื้อหา บางสื่อผู้สูงอายุโพสต์แล้วทำการเผยแพร่ได้โดยง่าย ไม่ยุ่งยากในการที่ผู้สูงอายุจะเรียนรู้ โดยมีผลการสัมภาษณ์ดังนี้

“ปัจจุบันมีการนำสื่อสังคม (Social Media) มาใช้ในการนำเสนอทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจเนื้อหาได้ง่ายขึ้น มีการจัดระบบจัดการเนื้อหา บางสื่อผู้สูงอายุโพสต์แล้วทำการเผยแพร่ได้โดยง่าย ไม่ยุ่งยากในการที่ผู้สูงอายุจะเรียนรู้” (นายกสมาคมสภาผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“ผู้สูงอายุสามารถเข้าใจได้ง่าย เพราะการนำเสนอสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีเนื้อหาที่สามารถเข้าใจได้ง่าย มีการจัดระบบจัดการเนื้อหาบางสื่อผู้สูงอายุโพสต์แล้วทำการเผยแพร่ได้โดยง่าย ไม่ยุ่งยากในการที่ผู้สูงอายุจะเรียนรู้” (ประธานชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)



“การนำเสนอสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีเนื้อหาที่สามารถเข้าใจได้ง่าย เพราะปัจจุบันมีการนำเสนอสิ่งต่าง ๆ มาใช้ในการนำเสนอทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจเนื้อหาได้ง่ายขึ้น ทำให้เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีความสามารถอ่านเนื้อหาได้อย่างเสรี ไม่มีข้อจำกัดเรื่องเทคนิคอย่างในอดีต” (ประธานชมรมผู้สูงอายุอบต.คลองนารายณ์ จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“สื่อออนไลน์มีเนื้อหาที่สามารถเข้าใจได้ง่าย เป็นเครื่องมือสำคัญที่ทำให้เกิดลักษณะของสังคม คือ การเปิดให้เพื่อน ๆ เข้ามาแสดงความคิดเห็นได้” (ประธานชมรมผู้สูงอายุบ้านทับไทร จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การนำเสนอสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีเนื้อหาที่สามารถเข้าใจ เพราะบางสื่อผู้สูงอายุโพสต์แล้วทำการเผยแพร่ได้โดยง่ายมีการเรียงของเนื้อหาจะเรียงจากเนื้อหาที่มาใหม่สุดก่อน จากนั้นก็ลดหลั่นลงมาตามลำดับของเวลา ทำให้เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีความสามารถอ่านเนื้อหาได้อย่างเสรี” (ประธานชมรมผู้สูงอายุหนองบัวงาม จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การนำเสนอสังคม (Social Media) มาใช้ในการนำเสนอทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจเนื้อหาได้ง่ายขึ้น มีการจัดระบบจัดการเนื้อหา แต่หากเนื้อหาที่ง่ายเกินไปหรือสารที่ฟังซ้ำซากบ่อยครั้งจนเป็นเรื่องธรรมดาสามัญทำให้ผู้รับสารเกิดความเบื่อหน่ายและไม่สนใจจึงต้องมีข้อควรระวังในเรื่องนี้” (ประธานชมรมผู้สูงอายุนายายอาม จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“ประเด็นหัวข้อการนำเสนอสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีเนื้อหาที่สามารถเข้าใจได้ เพราะมีการจัดระบบจัดการเนื้อหา บางสื่อผู้สูงอายุโพสต์แล้วทำการเผยแพร่ได้ง่ายไม่ยุ่งยาก ทั้งนี้เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีความสามารถอ่านเนื้อหาได้อย่างเสรี ไม่มีข้อจำกัด” (ประธานชมรมผู้สูงอายุสอยดาว จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“สื่อเครือข่ายสังคม ทำให้การนำเสนอสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีเนื้อหาที่สามารถเข้าใจได้ง่ายบางสื่อผู้สูงอายุโพสต์แล้วทำการเผยแพร่ได้โดยง่ายไม่ยุ่งยาก” (ประธานชมรมผู้สูงอายุทรายขาว จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การนำเสนอทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจเนื้อหาได้ง่ายขึ้น ทั้งนี้การนำเสนอสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีการเรียงของเนื้อหาจะเรียงจากเนื้อหาที่มาใหม่สุดก่อน จากนั้นก็ลดหลั่นลงมา

ตามลำดับของเวลา ทำให้เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีความสามารถอ่านเนื้อหาได้อย่างเสรี ไม่มีข้อจำกัดเรื่องเทคนิคอย่างไรในอดีตอีกต่อไป” (ประธานชมรมผู้สูงอายุจันทน์มิต จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“ผู้สูงอายุเข้าใจเนื้อหาได้ง่ายขึ้น ไม่ยุ่งยากเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีความสามารถอ่านเนื้อหาได้อย่างเสรีไม่มีข้อจำกัดเรื่องเทคนิคอย่างไรในอดีตอีกต่อไป นอกจากนี้ยังเป็นเครื่องมือสำคัญที่ทำให้เกิดลักษณะของสังคม คือ การเปิดให้เพื่อน ๆ เข้ามาแสดงความคิดเห็นได้ แต่เนื้อหาที่ง่ายเกินไปหรือสารที่ฟังซ้ำซากบ่อยครั้งจนเป็นเรื่องธรรมดาสามัญทำให้ผู้รับสารเกิดความเบื่อหน่ายและไม่สนใจจึงต้องมีข้อควรระวังในเรื่องนี้” (ประธานชมรมผู้สูงอายุทุ่งบอน จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การจัดระบบจัดการเนื้อหาบางสื่อผู้สูงอายุโพสต์แล้วทำการเผยแพร่ได้โดยง่าย ไม่ยุ่งยากในการที่ผู้สูงอายุจะเรียนรู้ ทำให้เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีความสามารถอ่านเนื้อหาได้อย่างเสรี แต่เนื้อหาที่ง่ายเกินไปหรือสารที่ฟังซ้ำซากบ่อยครั้งทำให้ผู้รับสารเกิดความเบื่อหน่ายและไม่สนใจ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุหมู่ 2 ตำบลพลั่ว จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การนำเสนอสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีเนื้อหาที่เข้าใจได้โดยง่าย ไม่ยุ่งยากในการที่ผู้สูงอายุจะเรียนรู้ไม่มีข้อจำกัดเรื่องเทคนิคอย่างไรในอดีตอีกต่อไปทำให้เกิดลักษณะของสังคม” (ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลวังโตนด จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“สามารถเข้าใจได้โดยง่าย เพราะปัจจุบันมีการนำสื่อสังคม (Social Media) มาใช้ในการนำเสนอทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจเนื้อหาได้ง่ายขึ้น มีการจัดระบบจัดการเนื้อหาแล้วทำการเผยแพร่ได้โดยง่าย ไม่ยุ่งยากในการที่ผู้สูงอายุจะเรียนรู้” (ประธานชมรมผู้สูงอายุคลองน้ำเค็ม จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การนำเสนอสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีการเรียงของเนื้อหาจะเรียงจากเนื้อหาที่ใหม่สุดก่อน จากนั้นก็ลดหลั่นลงมาตามลำดับของเวลา ทำให้เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีความสามารถอ่านทำให้เข้าใจเนื้อหาได้ง่าย” (ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะขวาง จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การจัดระบบจัดการเนื้อหา บางสื่อผู้สูงอายุโพสต์แล้วทำการเผยแพร่ได้โดยง่าย ไม่ยุ่งยาก ทำให้เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีความสามารถอ่านเนื้อหาได้อย่างเสรี มีประเด็นหัวข้อ การนำเสนอสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีเนื้อหาที่สามารถเข้าใจได้โดยง่าย” (ประธานชมรมผู้สูงอายุ พลับพลา จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

### 3. สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ที่มีเนื้อหาหลากหลายตรงตามที่ต้องการ

จากการสัมภาษณ์นายกสมาคมสภาผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี จำนวน 1 คน และ ประธานชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 14 คน รวมทั้งหมด 15 คน เกี่ยวกับ สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ที่มี เนื้อหาหลากหลายตรงตามที่ต้องการ กล่าวโดยสรุปจากการสัมภาษณ์ตัวแทนชมรมของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี ในประเด็นหัวข้อ สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ที่มีเนื้อหาหลากหลายตรงตาม ที่ต้องการ พบว่า ส่วนใหญ่สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีเนื้อหาหลากหลายตรงตามที่ต้องการ เพราะมี ความสำคัญต่อบุคคลโดยเฉพาะผู้สูงอายุที่เข้ามาใช้สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ เนื้อหาหลากหลาย ช่วยให้เกิดความสะดวกและความเข้าใจได้โดยง่ายการรู้เท่าทันสื่อสุขภาพเป็นสมรรถนะของ ผู้สูงอายุในการแสวงหาเนื้อหาที่ตรงกับความต้องการของตนเอง โดยมีผลการสัมภาษณ์ดังนี้

“สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีเนื้อหาหลากหลาย ช่วยให้เกิดความสะดวกและ ความเข้าใจได้โดยง่ายการรู้เท่าทันสื่อสุขภาพเป็นสมรรถนะของผู้สูงอายุในการแสวงหาเนื้อหา ที่ตรงกับความต้องการของตนเอง รวมถึงมีเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหาสุขภาพได้อย่าง เหมาะสม” (นายกสมาคมสภาผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“โดยส่วนใหญ่สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีเนื้อหาหลากหลายตรงตามที่ต้องการ เพราะมีความสำคัญต่อบุคคลโดยเฉพาะผู้สูงอายุที่เข้ามาใช้สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ ช่วยให้เกิด ความสะดวกและความเข้าใจได้โดยง่ายการรู้เท่าทันสื่อ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“ผู้สูงอายุที่เข้ามาใช้สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ มีเนื้อหาหลากหลายช่วยให้เกิด ความสะดวกและความเข้าใจได้โดยง่ายการรู้เท่าทันสื่อสุขภาพเป็นสมรรถนะของผู้สูงอายุ ในการแสวงหาเนื้อหาที่ตรงกับความต้องการของตนเอง” (ประธานชมรมผู้สูงอายุอบต. คลองนารายณ์ จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“สมรรถนะของผู้สูงอายุในการแสวงหาเนื้อหาที่ตรงกับความต้องการของตนเอง บริการสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีเนื้อหาหลากหลายตรงตามด้านสุขภาพรวมถึงมีเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหาสุขภาพได้อย่างเหมาะสม” (ประธานชมรมผู้สูงอายุบ้านทับไทร จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“ผู้สูงอายุที่เข้ามาใช้สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ มีการหาเนื้อหาหลากหลายช่วยให้เกิดความสะดวกและความเข้าใจได้โดยง่ายการรู้เท่าทันสื่อสุขภาพเป็นสมรรถนะของผู้สูงอายุในการแสวงหาเนื้อหาหลากหลายตรงตามด้านสุขภาพ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุหนองบัวงาม จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การนำเสนอการสื่อสารสุขภาพหรือการประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อเฟซบุ๊ก มีเนื้อหาหลากหลายตรงตามที่ต้องการ เพราะมีความสำคัญต่อบุคคลโดยเฉพาะผู้สูงอายุที่เข้ามาใช้สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์” (ประธานชมรมผู้สูงอายุนายอาม จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“ผู้สูงอายุที่เข้ามาใช้สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ เนื้อหาหลากหลายช่วยให้เกิดความสะดวกและความเข้าใจได้โดยง่ายการรู้เท่าทันสื่อสุขภาพเป็นสมรรถนะของผู้สูงอายุในการแสวงหาเนื้อหาที่ตรงกับความต้องการ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุสอยดาว จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การสื่อสารสุขภาพออนไลน์นั้น ตรงกับความต้องการของผู้รับสารมากที่สุด สื่อออนไลน์มีเนื้อหาหลากหลายตรงตามที่ต้องการ เพราะมีความสำคัญต่อบุคคลโดยเฉพาะผู้สูงอายุที่เข้ามาใช้สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ เนื้อหาหลากหลายช่วยให้เกิดความสะดวกและความเข้าใจได้โดยง่าย” (ประธานชมรมผู้สูงอายุทรายขาว จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“ส่วนใหญ่แล้วผู้สูงอายุจะเลือกเข้าสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ที่เข้าเป็นประจำ เพราะมีเนื้อหาหลากหลายตรงตามที่ต้องการสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้เพื่อรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีสุขภาพสมบูรณ์” (ประธานชมรมผู้สูงอายุจันทนิมิต จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“บางเนื้อหาที่เป็นเว็บไซต์โฆษณาชวนเชื่อจะมีเนื้อหาที่ไม่เป็นประโยชน์ รวมถึงขาดความน่าเชื่อถือ แต่โดยส่วนใหญ่แล้วผู้สูงอายุจะเลือกเข้าสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ที่เข้าเป็น

ประจำเพราะมีเนื้อหาหลากหลายตรงตามที่ต้องการสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้” (ประธานชมรมผู้สูงอายุทุ่งบอน จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีเนื้อหาหลากหลายตรงตามที่ต้องการ แต่ต้องใช้ความถูกต้องแม่นยำและอยู่บนความปลอดภัย เพราะการนำเสนอเรื่องราวความรู้เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุหมู่ 2 ตำบลพลี จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การรู้เท่าทันสื่อสุขภาพเป็นสมรรถนะของผู้สูงอายุในการแสวงหาเนื้อหาที่ตรงกับความต้องการของตนเอง บริการสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีเนื้อหาหลากหลายตรงตามด้านสุขภาพ รวมถึงมีเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหาสุขภาพได้อย่างเหมาะสม” (ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลวังโตนด จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การสื่อสารสุขภาพได้ดียิ่งขึ้น มีเนื้อหาหลากหลายตรงตามที่ต้องการเป็นไปในทิศทางเดียวกัน โดยส่วนใหญ่สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีเนื้อหาหลากหลายตรงตามที่ต้องการ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุคลองน้ำเค็ม จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“เนื้อหาหลากหลายช่วยให้เกิดความสะดวกและความเข้าใจได้โดยง่ายการรู้เท่าทันสื่อสุขภาพการแสวงหาเนื้อหาที่ตรงกับความต้องการของตนเอง บริการสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีเนื้อหาหลากหลายตรงตามด้านสุขภาพ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะขวาง จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“ส่วนใหญ่แล้วผู้สูงอายุจะเลือกเข้าสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ที่เข้าเป็นประจำ เพราะมีเนื้อหาหลากหลายตรงตามที่ต้องการสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้เพื่อรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีสุขภาพสมบูรณ์” (ประธานชมรมผู้สูงอายุพลับพลา จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

#### 4. สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ที่สามารถใช้เป็นแนวทางในการดูแลตนเองให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง

จากการสัมภาษณ์นายกสมาคมสภาผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี จำนวน 1 คน และประธานชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 14 คน รวมทั้งหมด 15 คน เกี่ยวกับ สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ที่สามารถใช้เป็นแนวทางในการดูแลตนเองให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง กล่าวโดยสรุปจาก



การสัมภาษณ์ตัวแทนชมรมของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี ในประเด็นหัวข้อ สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ที่สามารถใช้เป็นแนวทางในการดูแลตนเองให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง พบว่า สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์สามารถใช้เป็นแนวทางในการดูแลตนเองให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงได้ การสื่อสารเพื่อสุขภาพคือการแลกเปลี่ยน สื่อออนไลน์สามารถใช้เป็นแนวทางในการดูแลตนเอง ทั้งผู้ส่งสารและผู้รับสาร ซึ่งการใช้สื่อสังคมออนไลน์และการรู้สารสนเทศอิเล็กทรอนิกส์ด้านสุขภาพมีความสำคัญต่อบุคคล โดยเฉพาะผู้สูงอายุการรู้เท่าทันสื่อสุขภาพในการแสวงหาข้อมูลใช้กระบวนการ โดยมีผลการสัมภาษณ์ดังนี้

“สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์สามารถใช้เป็นแนวทางในการดูแลตนเองให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงได้ เพราะการสื่อสารเพื่อสุขภาพคือการแลกเปลี่ยน สื่อออนไลน์สามารถใช้เป็นแนวทางในการดูแลตนเองทั้งผู้ส่งสารและผู้รับสาร พร้อมทั้งจะรับความคิดเห็นของผู้อื่นและยินดีแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ของตนเองร่วมกับผู้อื่นได้” (นายกสมาคมสภาผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“สื่อออนไลน์สามารถใช้เป็นแนวทางในการดูแลตนเอง ทั้งผู้ส่งสารและผู้รับสาร พร้อมทั้งจะรับความคิดเห็นของผู้อื่นและยินดีแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ของตนเองร่วมกับผู้อื่นได้ การใช้สื่อออนไลน์ และการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุจึงเป็นแนวทางในการดูแลตนเองให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงได้เพราะผู้สูงอายุทั้งเพศหญิงและเพศชายมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคมได้อย่างเหมาะสม” (ประธานชมรมผู้สูงอายุ เทศบาลเมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“แนวทางในการดูแลตนเองให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงได้ ผู้สูงอายุแต่ละคนอาจมีกระบวนการสูงอายุในแต่ละด้านหรือรูปแบบแตกต่างกัน สื่อออนไลน์จึงมีประสิทธิภาพทำให้การสื่อสารสัมฤทธิ์ผลได้ตรงตามเป้าหมายในการดูแลสุขภาพที่ตั้งไว้” (ประธานชมรมผู้สูงอายุ อบต.คลองนารายณ์ จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การใช้สื่อออนไลน์ และการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุจึงเป็นแนวทางในการดูแลตนเองให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงได้เพราะผู้สูงอายุทั้งเพศหญิงและเพศชายมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม การเปลี่ยนแปลงในแต่ละด้านเป็นกระบวนการที่สัมพันธ์กับผู้สูงอายุแต่ละบุคคล” (ประธานชมรมผู้สูงอายุบ้านทับไทร จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์สามารถใช้เป็นแนวทางในการดูแลตนเองให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงได้ การสื่อสารเพื่อสุขภาพคือการแลกเปลี่ยน สื่อออนไลน์สามารถใช้เป็นแนวทางในการดูแลตนเองทั้งผู้ส่งสารและผู้รับสารพร้อมที่จะรับความคิดเห็นของผู้อื่นและยินดีแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ร่วมกับผู้อื่นได้” (ประธานชมรมผู้สูงอายุหนองบัวงาม จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การสื่อสารเพื่อสุขภาพคือการแลกเปลี่ยน สื่อออนไลน์สามารถใช้เป็นแนวทางในการดูแลตนเองทั้งผู้ส่งสารและผู้รับสารการใช้สื่อออนไลน์ และการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุจึงเป็นแนวทางในการดูแลตนเองให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงได้เพราะผู้สูงอายุทั้งเพศหญิงและเพศชายมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม การเปลี่ยนแปลงในแต่ละด้านเป็นกระบวนการที่สัมพันธ์กับผู้สูงอายุแต่ละบุคคล” (ประธานชมรมผู้สูงอายุนายายอาม จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์สามารถใช้เป็นแนวทางในการดูแลตนเองให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงได้ การสื่อสารเพื่อสุขภาพคือการแลกเปลี่ยน ผู้สูงอายุแต่ละคนอาจมีกระบวนการสูงอายุในแต่ละด้านหรือรูปแบบแตกต่างกัน สื่อออนไลน์จึงมีประสิทธิภาพทำให้การสื่อสารสัมฤทธิ์ผลได้ตรงตามเป้าหมาย” (ประธานชมรมผู้สูงอายุสอยดาว จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“สื่อออนไลน์สามารถใช้เป็นแนวทางในการดูแลตนเองทั้งผู้ส่งสารและผู้รับสาร ผู้สูงอายุแต่ละคนอาจมีกระบวนการสูงอายุในแต่ละด้านหรือรูปแบบแตกต่างกัน สื่อออนไลน์จึงมีประสิทธิภาพทำให้การสื่อสารได้ตรงตามเป้าหมายในการที่จะดูแลสุขภาพให้ดียิ่งขึ้น” (ประธานชมรมผู้สูงอายุทรายขาว จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์สามารถใช้เป็นแนวทางในการดูแลตนเองให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงได้สามารถใช้เป็นแนวทางในการดูแลตนเองให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงได้ การสื่อสารเพื่อสุขภาพคือการแลกเปลี่ยนสื่อออนไลน์สามารถใช้เป็นแนวทางในการดูแลตนเอง” (ประธานชมรมผู้สูงอายุจันทนิมิต จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์สามารถใช้เป็นแนวทางในการดูแลตนเองให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง การที่จะดูแลสุขภาพให้ดีขึ้น การใช้สื่อสังคมออนไลน์และการรู้สารสนเทศอิเล็กทรอนิกส์ด้านสุขภาพ จึงมีความสำคัญต่อบุคคลโดยเฉพาะผู้สูงอายุการรู้เท่าทันสื่อ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุทุบอง จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“สื่อออนไลน์จึงมีประสิทธิภาพทำให้การสื่อสารตรงตามเป้าหมายในการที่จะดูแลสุขภาพให้ดีขึ้น การใช้สื่อสังคมออนไลน์และการรู้สารสนเทศอิเล็กทรอนิกส์ด้านสุขภาพ จึงมีความสำคัญต่อบุคคลโดยเฉพาะผู้สูงอายุการรู้เท่าทันสื่อสุขภาพในการแสวงหาข้อมูลใช้กระบวนการ และเข้าใจองค์ประกอบของสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์” (ประธานชมรมผู้สูงอายุ หมู่ 2 ตำบลพลี จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การสื่อสารในครั้งนั้นมีประสิทธิภาพและเกิดความผิดพลาดน้อยลง เพื่อให้การสื่อสาร เป้าหมายมากขึ้นนำมาประยุกต์ใช้การใช้สื่อออนไลน์ และการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี” (ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลวังโตนด จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การสื่อสารจะประสบความสำเร็จได้นั้น ขอมต้องอาศัยองค์ประกอบหลายอย่าง ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ข้างต้น ทั้งในด้านขององค์ประกอบในการสื่อสาร ซึ่งได้แก่ ผู้ส่งสาร สาร สื่อ ผู้รับสาร และปฏิริยาโต้ตอบ โดย ในกระบวนการสื่อสารนั้นผู้ส่งสารและผู้รับสาร” (ประธานชมรมผู้สูงอายุคลองน้ำเค็ม จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์สามารถใช้เป็นแนวทางในการดูแลตนเองให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงได้ เพราะรูปแบบแตกต่างกัน สื่อออนไลน์จึงมีประสิทธิภาพทำให้การสื่อสารได้ตรงตามเป้าหมายในการที่จะดูแลสุขภาพให้ดีขึ้น” (ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะขวาง จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การใช้สื่อสังคมออนไลน์และการรู้สารสนเทศอิเล็กทรอนิกส์ด้านสุขภาพ จึงมีความสำคัญต่อบุคคลโดยเฉพาะผู้สูงอายุการรู้เท่าทันสื่อสุขภาพในการแสวงหาข้อมูลใช้กระบวนการ และเข้าใจองค์ประกอบของสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์และบริการด้านสุขภาพเพื่อการตัดสินใจแก้ปัญหาสุขภาพได้อย่างเหมาะสม” (ประธานชมรมผู้สูงอายุพลับปลา จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

## ปัญหาการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี

ในส่วนนี้ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับปัญหาการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี ได้แก่

### 1. ความสามารถในการเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ได้ทุกที่ทุกเวลาตามที่ต้องการ

จากการสัมภาษณ์นายกสมาคมสภาผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี จำนวน 1 คน และประธานชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 14 คน รวมทั้งหมด 15 คน เกี่ยวกับ ความสามารถในการเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ได้ทุกที่ทุกเวลาตามที่ต้องการ กล่าวโดยสรุปจากการสัมภาษณ์ตัวแทนชมรมของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี ในประเด็นหัวข้อ ความสามารถในการเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ได้ทุกที่ทุกเวลาตามที่ต้องการ พบว่า การเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์สามารถทำได้ทุกที่ทุกเวลาตามที่ต้องการ แต่ผู้สูงอายุมักจะมีการเปิดรับสื่อหรือเปิดรับสื่อสังคมอื่น ๆ ในช่วงเวลาที่พักผ่อนส่วนใหญ่มีเหตุผลในการเปิดรับสื่อสังคมเกี่ยวกับสุขภาพ คลิปวิดีโอเกี่ยวกับวิธีการทำอาหารคลีน หรือการดูแลสุขภาพโดยสนใจในองค์ประกอบต่าง ๆ ที่ปรากฏอยู่ในสื่อสังคม โดยมียผลการสัมภาษณ์ดังนี้

“การที่เปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ สามารถทำได้ทุกที่ทุกเวลาตามที่ต้องการ แต่ผู้สูงอายุมักจะมีการเปิดรับสื่อ หรือเปิดรับสื่อสังคมอื่น ๆ ในช่วงเวลาที่พักผ่อน เพราะเป็นช่วงเวลาที่มีความผ่อนคลาย” (นายกสมาคมสภาผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี, สัมภาษณ์, 2565)

“ผู้สูงอายุสามารถเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ได้ทุกที่ทุกเวลาตามที่ต้องการ อย่างช่วงเวลาที่พักผ่อนส่วนใหญ่มีเหตุผลในการเปิดรับสื่อสังคมเกี่ยวกับสุขภาพ คลิปวิดีโอเกี่ยวกับวิธีการทำอาหารคลีน หรือการดูแลสุขภาพโดยสนใจในองค์ประกอบต่าง ๆ ที่ปรากฏอยู่ในสื่อสังคม” (ประธานชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี, สัมภาษณ์, 2565)

“การเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์สามารถทำได้ทุกที่ทุกเวลา ด้วยความที่สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีความสะดวกและทันสมัยจึงทำให้สามารถทำได้ทุกที่ทุกเวลาตามที่ต้องการ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุอบต.คลองนารายณ์ จังหวัดจันทบุรี, สัมภาษณ์, 2565)

“การเปิดรับสื่อสังคมเกี่ยวกับสุขภาพ คลิปวิดีโอเกี่ยวกับวิธีการทำอาหารคลีน หรือการดูแลสุขภาพโดยสนใจในองค์ประกอบต่าง ๆ ที่ปรากฏอยู่ในสื่อสังคม ด้วยความที่สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีความสะดวกและทันสมัยจึงทำให้สามารถทำได้ทุกที่ทุกเวลาตามที่ต้องการ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุบ้านทับไทร จังหวัดจันทบุรี, สัมภาษณ์, 2565)

“ผู้สูงอายุมักจะมี การเปิดรับสื่อ หรือเปิดรับสื่อสังคมอื่น ๆ ในช่วงเวลาที่พักผ่อน ส่วนใหญ่มีเหตุผลในการเปิดรับสื่อสังคมเกี่ยวกับสุขภาพ คุณคิปลิวิดิโอเกี่ยวกับวิธีการทำอาหาร หรือการดูแลสุขภาพโดยสนใจในองค์ประกอบต่าง ๆ ที่ปรากฏอยู่ในสื่อสังคม และสามารถเข้าชม และสำรวจรายการข้อมูลต่าง ๆ ของผู้ใช้ภายในระบบที่ทำการเชื่อมต่อด้วยได้” (ประธานชมรมผู้สูงอายุหนองบัวงาม จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“ผู้สูงอายุมักจะมี การเปิดรับสื่อ สามารถเข้าชมและสำรวจรายการข้อมูลต่าง ๆ ของผู้ใช้ภายในระบบที่ทำการเชื่อมต่อด้วยได้ จึงสามารถเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ ได้ทุกที่ทุกเวลาตามที่ต้องการ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุนายายอาม จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ สามารถทำได้ทุกที่ทุกเวลาตามที่ต้องการ สามารถติดต่อกับผู้ใช้รายอื่นที่มีการแบ่งปันข้อมูล การเชื่อมต่อสื่อสารระหว่างกัน และสามารถเข้าชมสำรวจรายการข้อมูลต่าง ๆ ที่สนใจได้” (ประธานชมรมผู้สูงอายุสอยดาว จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การเปิดรับสื่อโฆษณาทางสื่อออนไลน์การทำกายภาพบำบัด มีความสะดวก มากยิ่งขึ้นเพราะมีสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ได้ทุกที่ทุกเวลาตามที่ต้องการ สามารถติดต่อกับผู้ใช้ รายอื่นที่มีการแบ่งปันข้อมูลได้” (ประธานชมรมผู้สูงอายุนายชาย จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ทำได้ทุกที่ทุกเวลา โดยเฉพาะช่วงเวลาที่พักผ่อน ส่วนใหญ่มีเหตุผลในการเปิดรับสื่อสังคมเกี่ยวกับสุขภาพ คุณคิปลิวิดิโอเกี่ยวกับวิธีการทำอาหารคลีน หรือการดูแลสุขภาพโดยสนใจสิ่งที่ปรากฏอยู่ในสื่อ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุจันทนิมิต จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์สามารถทำได้ทุกที่ทุกเวลาตามที่ต้องการ แต่ผู้สูงอายุมักจะมี การเปิดรับสื่อ หรือเปิดรับสื่อสังคมอื่น ๆ ในช่วงเวลาที่พักผ่อนส่วนใหญ่ มีเหตุผลในการเปิดรับสื่อสังคมเกี่ยวกับสุขภาพ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุทุ่งบอน จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)



“การเปิดรับสื่อโฆษณาทางสื่อออนไลน์ สามารถทำได้ทุกที่ทุกเวลาช่วยสร้างความเข้าใจ และการยอมรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์” (ประธานชมรมผู้สูงอายุหมู่ 2 ตำบลพลีวัน จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การเปิดรับสื่อโฆษณาทางสื่อออนไลน์ช่วยในเรื่องการทำกายภาพบำบัด ด้วยความสะดวกจึงสามารถทำได้ทุกที่ทุกเวลา” (ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลวังโดนด จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์สามารถทำได้ทุกที่ทุกเวลา แต่ผู้สูงอายุมักจะมี การเปิดรับสื่อ หรือเปิดรับสื่อสังคมอื่น ๆ ในช่วงเวลาที่พักผ่อนส่วนใหญ่มีเหตุผลในการเปิดรับ สื่อสังคมเกี่ยวกับสุขภาพ สามารถเชื่อมต่อสื่อสารระหว่างกัน และสามารถเข้าชมและสำรวจรายการ ข้อมูลต่าง ๆ ของผู้ใช้ภายในระบบที่ทำการเชื่อมต่อด้วยได้” (ประธานชมรมผู้สูงอายุคลองน้ำเต็ม จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“พฤติกรรมการเปิดรับรายการ และความคิดเห็นที่มีต่อรายการด้านต่าง ๆ ในรายการ ให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพผ่านทางสื่อใหม่ การเปิดรับรายการให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพผ่านทางสื่อ จึงสามารถทำได้ทุกที่ทุกเวลา” (ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะขวาง จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การยอมรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์สามารถติดต่อกับผู้ใช้รายอื่นที่มีการแบ่งปัน ข้อมูล การเชื่อมต่อสื่อสารระหว่างกัน จึงสามารถเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ได้ทุกที่ทุกเวลา ตามที่ต้องการ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุพลับพลา จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

## 2. ความสามารถในการเลือกเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ที่มีเนื้อหาตรงตามความต้องการ

จากการสัมภาษณ์นายกสมาคมสภาผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี จำนวน 1 คน และ ประธานชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 14 คน รวมทั้งหมด 15 คน เกี่ยวกับ ความสามารถในการเลือก เปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ที่มีเนื้อหาตรงตามความต้องการ กล่าวโดยสรุปจากการสัมภาษณ์ ตัวแทนชมรมของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี ในประเด็นหัวข้อ ความสามารถในการเลือกเปิดรับ สื่อสุขภาพออนไลน์ที่มีเนื้อหาตรงตามความต้องการ พบว่า ความสามารถเลือกเปิดรับสื่อสุขภาพ ออนไลน์ที่มีเนื้อหาตรงตามความต้องการได้เพราะการออกแบบการสื่อสารให้เข้าถึงกลุ่มผู้สูงอายุ

จำเป็นต้องเข้าใจพฤติกรรมการใช้สื่อ การใช้เนื้อหาและความต้องการเนื้อหาในชีวิตประจำวัน ซึ่งสะท้อนความเป็นจริงว่าวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในปัจจุบันมีลักษณะของการใช้ชีวิตแบบคนยุคดิจิทัล โดยมีผลการสัมภาษณ์ดังนี้

“สามารถเลือกเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ที่มีเนื้อหาตรงตามความต้องการได้ เพราะการออกแบบการสื่อสารให้เข้าถึงกลุ่มผู้สูงอายุจำเป็นต้องเข้าใจพฤติกรรมการใช้สื่อ ตามความต้องการเนื้อหาการสื่อสารที่เป็นข้อมูลที่มีความเชื่อถือไว้วางใจ” (นายกสมาคมสภาผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“สามารถเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ได้ เพราะการออกแบบการสื่อสารให้เข้าถึงกลุ่มผู้สูงอายุจำเป็นต้องเข้าใจพฤติกรรมการใช้สื่อ การใช้เนื้อหาและความต้องการเนื้อหาในชีวิตประจำวันซึ่งสะท้อนความเป็นจริงว่าวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในปัจจุบันมีลักษณะของการใช้ชีวิตแบบคนยุคดิจิทัลที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“เลือกเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ที่มีเนื้อหาตรงตามความต้องการได้ เพราะการออกแบบการสื่อสารให้เข้าถึงกลุ่มผู้สูงอายุจำเป็นต้องเข้าใจพฤติกรรมการใช้สื่อ การใช้เนื้อหาและความต้องการเนื้อหาในชีวิตประจำวันซึ่งสะท้อนความเป็นจริงว่าวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในปัจจุบันมีลักษณะของการใช้ชีวิตแบบคนยุคดิจิทัล” (ประธานชมรมผู้สูงอายุอบต.คลองนารายณ์ จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ที่มีเนื้อหาตรงตามความต้องการได้ เพราะเหมาะสมกับการใช้อินเทอร์เน็ตเป็นช่องทางไปสู่การเปิดรับสื่อกระแสหลักและสร้างกลุ่มของผู้สูงอายุในสังคมออนไลน์” (ประธานชมรมผู้สูงอายุบ้านทับไทร จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การออกแบบการสื่อสารให้เข้าถึงกลุ่มผู้สูงอายุจำเป็นต้องเข้าใจพฤติกรรมการใช้สื่อ การใช้เนื้อหาและความต้องการเนื้อหาในชีวิตประจำวันซึ่งสะท้อนความเป็นจริงว่าวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในปัจจุบัน” (ประธานชมรมผู้สูงอายุหนองบัวงาม จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“ความต้องการการสื่อสารด้านเนื้อหาสุขภาพ มีพฤติกรรมเปิดรับรายการที่เน้นให้ความบันเทิงและละครทางโทรทัศน์มากที่สุด สามารถเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ได้ทุกที่ทุกเวลาตามที่ต้องการ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุ นายอาม จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ที่มีเนื้อหาตรงตามความต้องการ เพราะการออกแบบการสื่อสารให้เข้าถึงกลุ่มผู้สูงอายุจำเป็นต้องเข้าใจพฤติกรรมการใช้สื่อ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุ สอยดาว จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ที่มีเนื้อหาตรงตามความต้องการได้ สื่อสุขภาพออนไลน์จึงมีการพัฒนาเติบโตมาให้เหมาะสมกับการใช้อินเทอร์เน็ตเป็นช่องทางไปสู่การเปิดรับสื่อกระแสหลักและสร้างกลุ่มของผู้สูงอายุในสังคมออนไลน์” (ประธานชมรมผู้สูงอายุ ทรายขาว จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การออกแบบการสื่อสารให้เข้าถึงกลุ่มผู้สูงอายุจำเป็นต้องเข้าใจพฤติกรรมการใช้สื่อการใช้เนื้อหาและความต้องการเนื้อหาในชีวิตประจำวันซึ่งสะท้อนความเป็นจริงว่าวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในปัจจุบันมีลักษณะของการใช้ชีวิตแบบคนยุคดิจิทัล โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อติดต่อสื่อสาร ความต้องการเนื้อหาการสื่อสารที่เป็นข้อมูลที่มีความเชื่อถือไว้วางใจได้อย่างสูง” (ประธานชมรมผู้สูงอายุ จันทนิมิต จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การรับสื่อสุขภาพออนไลน์ที่มีเนื้อหาตรงตามความต้องการได้ การใช้เนื้อหาและความต้องการเนื้อหาในชีวิตประจำวันซึ่งสะท้อนความเป็นจริงว่าวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในปัจจุบันมีลักษณะของการใช้ชีวิตเหมาะสมกับการใช้อินเทอร์เน็ตเป็นช่องทางไปสู่การเปิดรับสื่อ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุ ทุ่งบอน จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“ความต้องการทางการสื่อสารที่เป็นข้อมูลที่มีความเชื่อถือไว้วางใจได้อย่างสูง และข้อมูลข่าวสารที่ถูกเผยแพร่มาจะต้องสามารถนำไปใช้ประโยชน์ ในชีวิตประจำวันของแต่ละคนได้ง่ายและรวดเร็วไปควบคู่กันสามารถเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ได้ทุกที่ทุกเวลา” (ประธานชมรมผู้สูงอายุ หมู่ 2 ตำบลพลั่ว จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การออกแบบการสื่อสารให้เข้าถึงกลุ่มผู้สูงอายุจำเป็นต้องเข้าใจพฤติกรรมการใช้สื่อ การใช้เนื้อหาและความต้องการเนื้อหาในชีวิตประจำวันซึ่งสะท้อนความเป็นจริงว่าวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อติดต่อกับสื่อความต้องการเนื้อหาการสื่อสารที่เป็นข้อมูลที่มีความเชื่อถือ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลวังโตนด จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การนำเสนอเนื้อหาบางอย่างเหมาะที่จะใช้รูปแบบการออกแบบการสื่อสารให้เข้าถึงกลุ่มผู้สูงอายุ เพื่อนำเสนอข้อมูลได้มากสามารถเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ได้ทุกที่ทุกเวลาตามที่ต้องการ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุคลองน้ำเค็ม จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ที่มีเนื้อหาตรงตามความต้องการได้ การใช้เนื้อหาและความต้องการเนื้อหาในชีวิตประจำวันซึ่งสะท้อนความเป็นจริงว่าวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในปัจจุบันมีลักษณะของการใช้ชีวิต และข้อมูลเนื้อหาข่าวสารที่ถูกเผยแพร่มาจะต้องสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน” (ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะขวาง จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“สามารถเปิดรับ สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ได้ทุกที่ทุกเวลาตามที่ต้องการ เพราะความต้องการเนื้อหาการสื่อสารที่เป็นข้อมูลที่มีความเชื่อถือไว้วางใจได้อย่างสูง และข้อมูลเนื้อหาข่าวสารที่ถูกเผยแพร่มาจะต้องสามารถนำไปใช้ประโยชน์ และรวดเร็วไปควบคู่กันกับการดูแลสุขภาพ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุพลับพลา จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

### การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลตนเอง และแนวทางการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี

ในส่วนนี้ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลตนเอง และผลของการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี ได้แก่

#### 1. แนวทางการดูแลสุขภาพมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองที่ดีขึ้น

จากการสัมภาษณ์นายกสมาคมสภาผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี จำนวน 1 คน และประธานชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 14 คน รวมทั้งหมด 15 คน เกี่ยวกับการเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์และมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองที่ดีขึ้น กล่าวโดยสรุปจากการสัมภาษณ์ตัวแทนชมรมของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี ในประเด็นหัวข้อ การเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์และมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองที่ดีขึ้น พบว่า การเปิดรับสื่อสุขภาพ

ในสื่อออนไลน์มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองที่ดีขึ้น เพราะสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุมีพฤติกรรมดูแลตนเองมากขึ้น โดยผู้สูงอายุที่ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมอาจได้รับความช่วยเหลือในด้านข้อมูล ข่าวสาร วัตถุประสงค์ของหรือการสนับสนุนทางด้านจิตใจจากผู้ที่ทำให้การสนับสนุนซึ่งอาจเป็นบุคคลหรือกลุ่มคน โดยมีผลการสัมภาษณ์ดังนี้

“การเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองที่ดีขึ้น เพราะสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุมีพฤติกรรมดูแลตนเองมากขึ้น มีการตอบสนองต่อความต้องการการดูแลตนเองทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองที่ดีขึ้น” (นายกสมาคมสภาผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุมีพฤติกรรมดูแลตนเองมากขึ้น มีการตอบสนองต่อความต้องการการดูแลตนเองทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองที่ดีขึ้น เพื่อให้สามารถดูแลตนเองได้อย่างเพียงพอ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“สื่อกับผู้สูงอายุให้เข้มข้นจริงจังเพื่อนำไปสู่การเข้าใจผู้สูงอายุในฐานะผู้ใช้สื่อที่มีความหลากหลาย ตลอดจนเพื่อนำไปสู่การพัฒนาสร้างสรรค์สื่อที่เหมาะสม และตรงความต้องการของผู้สูงอายุต่อไป” (ประธานชมรมผู้สูงอายุอบต.คลองนารายณ์ จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การผลิตสื่อเพื่อผู้สูงอายุควรทำการศึกษาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองที่ดีขึ้น เพื่อให้ทราบถึงพฤติกรรมการใช้สื่อและความต้องการที่แท้จริงของกลุ่มเป้าหมายหลักเสียก่อน” (ประธานชมรมผู้สูงอายุบ้านทับไทร จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“สื่อกับผู้สูงอายุให้เข้มข้นจริงจังเพื่อนำไปสู่การเข้าใจผู้สูงอายุในฐานะผู้ใช้สื่อที่มีความหลากหลาย ตลอดจนเพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองที่ดีขึ้นที่เหมาะสมและตรงความต้องการของผู้สูงอายุต่อไป” (ประธานชมรมผู้สูงอายุหนองบัวงาม จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“ทิศทางเดียวกัน การเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองที่ดีขึ้น มีการตอบสนองต่อความต้องการการดูแลตนเองทำให้เกิดการปรับเปลี่ยน



พฤติกรรมในการดูแลตนเองที่ดีขึ้น” (ประธานชมรมผู้สูงอายุชายอำเภอนายายอาม จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมดูแลตนเองมากขึ้น มีการตอบสนองต่อความต้องการในการดูแลตนเองทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองที่ดีขึ้น เพื่อให้สามารถดูแลตนเองได้อย่างเพียงพอ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุสอยดาว จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์แล้วมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองที่ดีขึ้น มีการตอบสนองต่อความต้องการในการดูแลตนเองทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองที่ดีขึ้น เพื่อให้สามารถดูแลตนเองได้อย่างเพียงพอ และมีประสิทธิภาพก่อให้เกิดผลดีต่อผู้สูงอายุโดยทำให้สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงเหมาะสมตามวัย” (ประธานชมรมผู้สูงอายุทรายขาว จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“ในทิศทางเดียวกันการเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองที่ดีขึ้น เพราะสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีพฤติกรรมดูแลตนเองมากขึ้น มีการตอบสนองต่อความต้องการในการดูแลตนเองทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองที่ดีขึ้น เพื่อให้สามารถดูแลตนเองได้อย่างเพียงพอ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุจันทนิมิต จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองที่ดีขึ้น การสนับสนุนทางด้านจิตใจจากผู้ให้การสนับสนุนซึ่งอาจเป็นบุคคลหรือกลุ่มคน” (ประธานชมรมผู้สูงอายุทุ่งบอน จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมดูแลตนเองมากขึ้น มีการตอบสนองต่อความต้องการในการดูแลตนเองทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองที่ดีขึ้น ผู้สูงอายุที่ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมอาจได้รับความช่วยเหลือในด้านข้อมูล ข่าวสาร วัตถุประสงค์หรือการสนับสนุนทางด้านจิตใจจากผู้ให้การสนับสนุนซึ่งอาจเป็นบุคคลหรือกลุ่มคน และเป็นผลให้ผู้รับได้ปฏิบัติหรือแสดงออกในทางพฤติกรรมไปในทางที่ผู้รับต้องการมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเอง” (ประธานชมรมผู้สูงอายุหมู่ 2 ตำบลพลี จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“ผู้สูงอายุที่ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมอาจได้รับความช่วยเหลือในด้านข้อมูล ข่าวสาร วัตถุประสงค์หรือการสนับสนุนทางด้านจิตใจจากผู้ที่ทำให้การสนับสนุนซึ่งอาจเป็นบุคคล หรือกลุ่มคน และเป็นผลให้ผู้รับได้ปฏิบัติหรือแสดงออกในทางพฤติกรรมไปในทางที่ผู้รับต้องการ มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม” (ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลวังโดนด จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการดูแลตนเองมากขึ้น มีการตอบสนองต่อความต้องการการดูแลตนเองทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองที่ดีขึ้น ทำให้สภาวะสมบูรณ์แข็งแรงเหมาะสมตามวัยและมีความสุขในชีวิตหรือมีคุณภาพชีวิตที่ดีมีผลต่อสุขภาพและความผาสุกของบุคคลทั้งทางตรงและทางอ้อม” (ประธานชมรมผู้สูงอายุ คลองน้ำเค็ม จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองที่ดีขึ้น เพราะสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการดูแลตนเองมากขึ้น และมีประสิทธิภาพก่อให้เกิดผลดีต่อผู้สูงอายุโดยทำให้สภาวะสมบูรณ์แข็งแรงเหมาะสมตามวัยและมีความสุขในชีวิตหรือมีคุณภาพชีวิตที่ดีมีผลต่อสุขภาพ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะขวาง จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองที่ดีขึ้น เพราะ ผู้สูงอายุที่ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมอาจได้รับความช่วยเหลือในด้านข้อมูล ข่าวสาร วัตถุประสงค์หรือการสนับสนุนทางด้านจิตใจจากผู้ที่ทำให้การสนับสนุนซึ่งอาจเป็นบุคคลหรือกลุ่มคน และเป็นผลให้ผู้รับได้ปฏิบัติหรือแสดงออกในทางพฤติกรรมไปในทางที่ผู้รับต้องการมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเอง” (ประธานชมรมผู้สูงอายุพลับพลา จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

## 2. เมื่อมีการเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์แล้วสามารถนำข้อมูลมาใช้ดูแลตนเองได้

จากการสัมภาษณ์นายกสมาคมสภาผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี จำนวน 1 คน และประธานชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 14 คน รวมทั้งหมด 15 คน เกี่ยวกับ เมื่อมีการเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์แล้วสามารถนำข้อมูลมาใช้ดูแลตนเองได้ กล่าวโดยสรุปจากการสัมภาษณ์ตัวแทนชมรมของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี ในประเด็นหัวข้อ เมื่อมีการเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์

แล้วสามารถนำข้อมูลมาใช้ดูแลตนเองได้ พบว่า การเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์สามารถนำข้อมูลมาใช้ดูแลตนเองได้โดยผู้สูงอายุ ได้มีการนำข้อมูลมาใช้เพื่อพัฒนาในการสร้างเสริมสุขภาพ และจัดการดูแลตนเองให้เพิ่มมากขึ้น ทำให้การนำสื่อออนไลน์เข้ามาปรับใช้ในชีวิตประจำวันและดูแลผู้สูงอายุ เพื่อเป็นการให้ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องจากหน่วยงานที่เชื่อถือได้ถึงผู้สูงอายุ โดยตรงถ้าผู้สูงอายุมีความรู้และทักษะในการใช้สื่อออนไลน์ จะเป็นการลดช่องว่างในการสื่อสารข้อมูลของคนในยุคปัจจุบัน และสามารถเลือกรับข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการดูแลสุขภาพ และเป็นช่องทางที่ผู้สูงอายุสามารถติดต่อสื่อสารให้คำปรึกษาในการดูแลสุขภาพได้สะดวกรวดเร็ว โดยมีผลการสัมภาษณ์ดังนี้

“เมื่อเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์แล้วสามารถนำข้อมูลมาใช้ดูแลตนเอง ได้มีการนำข้อมูลมาใช้เพื่อพัฒนาในการสร้างเสริมสุขภาพ และจัดการดูแลตนเองให้เพิ่มมากขึ้น” (นายกสมาคมสภาผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์สามารถนำข้อมูลมาใช้ดูแลตนเอง ได้โดยผู้สูงอายุ ได้มีการนำข้อมูลมาใช้เพื่อพัฒนาในการสร้างเสริมสุขภาพ และจัดการดูแลตนเองให้เพิ่มมากขึ้น ผู้สูงอายุในชุมชนส่วนใหญ่ประสบปัญหาด้านสุขภาพสื่อออนไลน์สามารถนำข้อมูลมาใช้ดูแลตนเอง” (ประธานชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“สื่อออนไลน์สามารถนำข้อมูลมาใช้ดูแลตนเองได้ การที่ชมรมของผู้สูงอายุ นำสื่อออนไลน์ เข้ามาช่วยในการดูแลส่งเสริมสุขภาพให้กับผู้สูงอายุ ทำให้เกิดการปรับตัว เรียนรู้ และประยุกต์ใช้สื่อออนไลน์ดังกล่าวได้เป็นอย่างดี” (ประธานชมรมผู้สูงอายุอบต.คลองนารายณ์ จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ โดยผู้สูงอายุได้มีการนำข้อมูลมาใช้เพื่อพัฒนาในการสร้างเสริมสุขภาพ ทำให้เกิดการปรับตัว เรียนรู้และประยุกต์ใช้สื่อออนไลน์” (ประธานชมรมผู้สูงอายุบ้านทับไทร จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์สามารถนำข้อมูลมาใช้ดูแลตนเอง ร่วมกับศักยภาพของครอบครัวในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ การที่ชมรมของผู้สูงอายุ นำสื่อออนไลน์ เข้ามาช่วยในการดูแลส่งเสริมสุขภาพให้กับผู้สูงอายุ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุหนองบัวงาม จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การที่ชมรมของผู้สูงอายุนำสื่อออนไลน์ เข้ามาช่วยในการดูแลส่งเสริมสุขภาพให้กับผู้สูงอายุ ทำให้เกิดการปรับตัว เรียนรู้และประยุกต์ใช้สื่อออนไลน์ดังกล่าวได้เป็นอย่างดี นำสื่อออนไลน์เข้ามาปรับใช้ในชีวิตประจำวันและดูแลผู้สูงอายุ เพื่อเป็นการให้ความรู้ ความเข้าใจ ที่ถูกต้องจากหน่วยงานที่เชื่อถือได้ถึงผู้สูงอายุโดยตรงถ้าผู้สูงอายุมีความรู้ และทักษะในการใช้สื่อออนไลน์” (ประธานชมรมผู้สูงอายุ นายยาม จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์สามารถนำข้อมูลมาใช้ดูแลตนเองได้ โดยผู้สูงอายุ ได้มีการนำข้อมูลมาใช้เพื่อพัฒนาในการสร้างเสริมสุขภาพเข้ามาปรับใช้ในชีวิตประจำวันและดูแลผู้สูงอายุ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุ สอชคาว จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ ทำให้เกิดการปรับตัว เรียนรู้และประยุกต์ใช้สื่อออนไลน์ดังกล่าวได้เป็นอย่างดี นำสื่อออนไลน์เข้ามาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน” (ประธานชมรมผู้สูงอายุ ทรายขาว จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“สื่อออนไลน์ถูกนำมาใช้ในการจัดการที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุด้านความสามารถที่จะเข้าถึงสื่อต่าง ๆ ได้ โดยเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ไม่สามารถสื่อสารถึงผู้สูงอายุและนำไปใช้ได้ อย่างเต็มประสิทธิภาพ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุ จันทนิมิต จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“ผู้สูงอายุโดยชมรมผู้สูงอายุมีการขับเคลื่อนข้อเสนอแนะและมาตรการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเข้าถึงหรือใช้สื่อยังขาดการมีส่วนร่วมนำข้อมูลมาใช้ดูแลตนเอง ร่วมกับศักยภาพของครอบครัวในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุทุ่งบอน จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์สามารถนำข้อมูลมาใช้ดูแลตนเอง สามารถนำข้อมูลมาใช้ดูแลตนเอง ร่วมกับศักยภาพของครอบครัวในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ การที่ชมรมของผู้สูงอายุ นำสื่อออนไลน์ เข้ามาช่วยในการดูแลส่งเสริมสุขภาพให้กับผู้สูงอายุ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุ หมู่ 2 ตำบลพลี๊ว จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ สามารถนำข้อมูลมาใช้ดูแลตนเองได้โดยผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่ประสบปัญหาด้านสุขภาพสื่อออนไลน์สามารถนำข้อมูลมาใช้ดูแลตนเองร่วมกับศักยภาพของครอบครัวในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ การที่ชมรมของผู้สูงอายุนำสื่อออนไลน์เข้ามาช่วยในการดูแลส่งเสริมสุขภาพให้กับผู้สูงอายุ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลวังโดนด จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“องค์ความรู้เกี่ยวกับการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพผ่านสื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุจึงเกิดช่องว่างของความรู้ด้านพฤติกรรมกรสืบค้นข้อมูลสุขภาพจากสื่อออนไลน์และสื่อสังคม” (ประธานชมรมผู้สูงอายุคลองน้ำเค็ม จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การดูแลส่งเสริมสุขภาพให้กับผู้สูงอายุ ทำให้เกิดการปรับตัว เรียนรู้และประยุกต์ใช้สื่อออนไลน์ดังกล่าวได้เป็นอย่างดี นำสื่อออนไลน์เข้ามาปรับใช้ในชีวิตประจำวันและดูแลผู้สูงอายุเพื่อเป็นการให้ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องจากหน่วยงานที่เชื่อถือได้ถึงผู้สูงอายุโดยตรงถ้าผู้สูงอายุมีความรู้และทักษะในการใช้สื่อออนไลน์” (ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะขวาง จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์สามารถนำข้อมูลมาใช้ดูแลตนเองได้โดยผู้สูงอายุ ได้มีการนำข้อมูลมาใช้เพื่อพัฒนาในการสร้างเสริมสุขภาพ และจัดการดูแลตนเองให้เพิ่มมากขึ้น ผู้สูงอายุในชุมชนส่วนใหญ่ประสบปัญหาด้านสุขภาพสื่อออนไลน์สามารถนำข้อมูลมาใช้ดูแลตนเอง และสามารถเลือกรับข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการดูแลสุขภาพเป็นช่องทางที่ผู้สูงอายุสามารถติดต่อสื่อสารให้คำปรึกษาในการดูแลสุขภาพได้สะดวกรวดเร็ว” (ประธานชมรมผู้สูงอายุพลับปลา จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

### 3. แนวทางการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี

จากการสัมภาษณ์นายกสมาคมสภาผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี จำนวน 1 คน และประธานชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 14 คน รวมทั้งหมด 15 คน เกี่ยวกับ ผลของการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี กล่าวโดยสรุปจากการสัมภาษณ์ตัวแทนชมรมของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี ในประเด็นหัวข้อ ผลของการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี พบว่า เมื่อมีการดูแลตนเองเพิ่มมากขึ้นก็จะมีสุขภาพดีและแข็งแรงเป็นพื้นฐานของการมีชีวิตที่ดีถือเป็นวิธีที่



ทำให้ตัวเองมีความสุขได้ง่ายที่สุด เพราะเมื่อมีความสุขภาพที่ดีก็จะมีความพร้อมมากพอในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น โดยมีผลการสัมภาษณ์ดังนี้

“การใช้เวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ จนลืมไปว่าสิ่งที่ทำได้ง่ายที่สุดและเป็นสิ่งที่สำคัญอันดับต้น ๆ ในการดูแลตัวเองให้มีสุขภาพดีนั้นก็คือการนอนการนอนหลับให้เพียงพอ ซึ่งถือเป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุด” (นายกสมาคมสภาผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี, สัมภาษณ์, 2565)

“การจัดการกับความเครียดนั้นทำได้หลายวิธีไม่ว่าจะเป็นการไปออกกำลังกาย การนั่งสมาธิฝึกจิตใจ ธรรมชาติบำบัด การอ่านหนังสือ ดูหนัง ฟังเพลง ตลอดจนการจัดสรรเวลาในชีวิตไม่ให้โฟกัสกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรือจมอยู่กับความเครียดมากเกินไป” (ประธานชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี, สัมภาษณ์, 2565)

“การปรับมุมมองปัญหาต่าง ๆ อาจจะทำให้เรามองเห็นสาเหตุของปัญหาและวิธีแก้ไขได้ง่ายขึ้นโดยข้อบกพร่องและพยายามทำความเข้าใจกับมันอย่างมีสติ ก็จะช่วยให้มีสุขภาพใจที่แข็งแรง และมีความสุขกับสิ่งรอบตัวได้ง่ายขึ้น” (ประธานชมรมผู้สูงอายุอบต.คลองนารายณ์ จังหวัดจันทบุรี, สัมภาษณ์, 2565)

“การรับประทานอาหารให้หลากหลายได้สัดส่วนเพียงพออิ่มครบ 5 หมู่ เน้นย่อยง่าย และสะอาด อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง เช่น อาหารที่มีไขมันสูง หวานจัด เค็มจัด และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์” (ประธานชมรมผู้สูงอายุบ้านทับไทร จังหวัดจันทบุรี, สัมภาษณ์, 2565)

“การมีการเคลื่อนไหวออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม หลากหลายวิธี เช่น ยืดเส้นยืดสาย ยืดเหยียด ช่วยให้ออกกำลังกายได้เร็วขึ้น เดินเร็ว จักรยาน ว่ายน้ำ เป็นต้น และหลีกเลี่ยง การแข่งขัน ออกแรงเกินกำลัง ความเร็วสูง เกร็ง เบ่ง ยกน้ำหนัก การอยู่ในสถานที่ร้อนอบอ้าว อากาศไม่ถ่ายเท อยู่กลางแจ้ง” (ประธานชมรมผู้สูงอายุหนองบัวงาม จังหวัดจันทบุรี, สัมภาษณ์, 2565)

“การสร้างสร้งงานอดิเรกเพิ่มพูนคุณค่า เกื้อกูลสังคม หากิจกรรมงานอดิเรกที่ชอบทำแล้วเพลิดเพลิน และมีคุณค่าทางจิตใจ เช่น อ่านหนังสือธรรมะ ฟังเทศน์ฟังธรรม พบปะสังสรรค์ ให้คำปรึกษาแนะนำฟังเพลง” (ประธานชมรมผู้สูงอายุยายอาม จังหวัดจันทบุรี, สัมภาษณ์, 2565)

“การจัดกิจกรรมออกกำลังกายที่ปลอดภัยเหมาะสมกับสภาพร่างกายและคอยให้ความช่วยเหลือ เช่น ช่วยพยุงให้ขยับกายบริหารเบา ๆ พาเดินหรือเดินแกว่งแขนช้า ๆ ช่วยยืดคลายกล้ามเนื้อ ให้ได้ทุกวันอย่างน้อยวันละ 10 - 20 นาที” (ประธานชมรมผู้สูงอายุสอยดาว จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“เมื่อมีการดูแลสุขภาพเกี่ยวกับการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม หลากหลายครบ 5 หมู่ ได้สัดส่วนเพียงพอ เนื่องจากมีกิจกรรมที่ทำได้ไม่มากส่งผลให้แต่ละวันใช้พลังงานลดน้อยลง และควรลดอาหารประเภทแป้ง น้ำตาล และไขมัน ให้เน้นอาหารโปรตีนจากเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะปลา และเพิ่มแร่ธาตุ เช่น แคลเซียม สังกะสี และเหล็ก เป็นต้น หลีกเลี่ยงอาหารประเภทหวานจัด เค็มจัด อาหารประเภทผัด ทอด และควรกินอาหารประเภทต้ม นึ่ง อย่าง อบแทน” (ประธานชมรมผู้สูงอายุทรายขาว จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การดูแลสุขภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น ยืดเหยียด รำไทเก๊ก รำไม้พลอง โยคะ เดินเร็ว ว่ายน้ำ เป็นต้น ทำประมาณ 30 นาทีต่อครั้ง สัปดาห์ละ 3 - 4 ครั้ง เพื่อกระตุ้นจังหวะการเต้นของหัวใจ การบริหารร่างกายให้ได้ครบทุกส่วนของร่างกาย จะช่วยฝึกกล้ามเนื้อและความยืดหยุ่นของร่างกาย ทำให้การเคลื่อนไหวและการทรงตัวดีขึ้น” (ประธานชมรมผู้สูงอายุจันทนิมิต จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การดูแลสุขภาพเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพอนามัยในการลด ละ เลิก สิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น เหล้า บุหรี่ รวมถึงพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ผู้ดูแลหมั่นดูแลสุขภาพช่องปากของผู้สูงอายุ พร้อมสังเกตการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย โดยเฉพาะระบบขับถ่าย และพาไปตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี” (ประธานชมรมผู้สูงอายุทุ่งบอน จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“เมื่อมีการลดการบริโภคในกลุ่มของแป้ง น้ำตาล และไขมันลง รวมถึงอาหารประเภทของผัด ของทอดที่ใช้ไขมัน เพื่อลดการสะสมเนื่องจากไม่ถูกดึงนำไปใช้ ให้เน้นอาหารจำพวกโปรตีนจากเนื้อปลามากขึ้น และเปลี่ยนมาใช้อาหารประเภทต้ม นึ่ง อย่าง อบ เป็นหลัก” (ประธานชมรมผู้สูงอายุหมู่ 2 ตำบลพลั่ว จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“เมื่อมีการควบคุมอาหารและออกกำลังกายอย่างพอเหมาะ เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเคลื่อนไหวได้คล่องตัวลดปัญหาการพลัดตกหกล้ม อีกทั้งยังสามารถช่วยลดความเสี่ยงต่อ

ผลกระทบต่อกระดูกและข้อที่ต้องแบกรับน้ำหนักตัวที่มากจนเกินไป นอกจากนี้ยังลดความเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนของโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดหัวใจ เบาหวาน ความดัน” (ประธานชมรมผู้สูงอายุ ตำบลวังโตนด จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การจัดกิจกรรมที่สามารถช่วยให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสพบปะเพื่อนหรือพูดคุยกับญาติสนิท เพื่อนวัยเดียวกัน โดยอาจจัดกิจกรรมนัดพบเชิญเพื่อนฝูงญาติมิตรมาสังสรรค์ที่บ้าน หรือพาผู้สูงอายุออกไปเยี่ยมเยียนเพื่อนบ้างพาไปวัดหรือเข้าชมรมทำกิจกรรมต่าง ๆ การที่ผู้สูงอายุมีกิจกรรมหรืองานอดิเรกทำจะช่วยเหลือลดความเสี่ยงของระบบประสาทและสมอง อีกทั้งยังลดโอกาสเสี่ยงต่อโรคซึมเศร้าในผู้สูงอายุได้” (ประธานชมรมผู้สูงอายุคลองน้ำเค็ม จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“หากมีการตรวจสุขภาพประจำปีเป็นสิ่งที่ไม่ควรละเลยควรมีการตรวจอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำทุกปีหรืออย่างน้อยทุก 2 ปี เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค และค้นหาโรคเพื่อวางแผนการรักษาในระยะแรกเริ่ม เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง รวมถึงโรคมะเร็ง” (ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะขวาง จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“สภาพร่างกายที่เสื่อมถอยจากการใช้งานมานาน ดังนั้นอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายจึงทำงานได้ไม่ดีดังเดิมจึงสามารถเกิดสารพัดโรคได้ ดังนั้นควรหมั่นเช็คความผิดปกติในร่างกายเพื่อป้องกันตั้งแต่เนิ่น ๆ เช่น คล้ำได้ก่อน มีแผลแล้วหายยากเรื้อรัง กลืนอาหารลำบาก ท้องอืดเรื้อรัง ท้องผูกบ่อย ๆ เบื่ออาหาร น้ำหนักลด เหนื่อยง่าย แน่นหน้าอกฯ หากมีอาการดังที่กล่าวมาควรพามาพบแพทย์ดีที่สุด” (ประธานชมรมผู้สูงอายุพลับพลา จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี