

บทที่ 4

ผลการวิจัย

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากระบวนการแสวงหาการบริการสุขภาพของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมในจังหวัดราชบุรี โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) แบบที่เรียกว่า ทฤษฎีพื้นฐานเชิงอุปมาน (Grounded Theory) ด้วยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกในผู้สูงอายุจำนวน 12 คน ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัยเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง และส่วนที่ 2 คือทฤษฎีเนื้อหา (Substantive Theory) “ การมีชีวิตร่วมกับความปวด” ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม ที่มารับการรักษาที่โรงพยาบาลศูนย์ราชบุรีจำนวน 12 คน สามารถจำแนกลักษณะส่วนบุคคล ได้ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามข้อมูลพื้นฐาน

ข้อมูลพื้นฐาน		จำนวน (คน)
อายุ		
	60 – 70 ปี	7
	> 70 ปี	5
เพศ		
	ชาย	7
	หญิง	5
สถานภาพสมรส		
	ม้าย	3
	คู่	9
ศาสนา		
	พุทธ	11
	คริสต์	1

ตารางที่ 4 (ต่อ)

ข้อมูลพื้นฐาน	จำนวน (คน)
สัญชาติ	
ไทย	12
ระดับการศึกษา	
ประถมศึกษา	11
มัธยมศึกษา	1
อาชีพเดิมก่อนอายุ 60 ปี	
รับจ้าง	10
เกษตรกร	1
รับราชการ	1
อาชีพปัจจุบัน	
รับจ้าง	2
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	10
จำนวนสมาชิกในครอบครัว	
3 คน	4
4 คน	2
5 คน	1
6 คน	1
7 คน	3
8 คน	1
ผู้ดูแลหลักที่บ้าน	
คู่สมรส	7
บุตร	4
หลาน	1
สวัสดิการและสิทธิในการรักษาพยาบาล	
บัตรผู้สูงอายุ	10
เบิกคั่นสังกัด	2

ตารางที่ 4 (ต่อ)

ข้อมูลพื้นฐาน	จำนวน (คน)
โรคประจำตัวอื่น ๆ	
ไม่มี	8
มี (ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคกระเพาะอาหาร อักเสบ)	4
ระยะเวลาที่เป็นข้อเข่าเสื่อม	
1 – 5 ปี	4
6 – 10 ปี	5
> 10 ปี	3
ปัญหาข้อเข่าที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	
ปวด/ขัด	11
ปวด/ขัดและเดินไม่สะดวก	1

จากตารางที่ 4 พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา จำนวน 12 คน ส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มอายุ 60 ปี ถึง 70 ปี (7 คน) มีสัญชาติไทยทั้งหมด ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย (7 คน) สถานภาพสมรสคู่ (9 คน) โดยเกือบทั้งหมดนับถือศาสนาพุทธ (11 คน) และจบการในระดับประถมศึกษา (11 คน) ก่อนอายุ 60 ปี ส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้าง (10 คน) แต่ในปัจจุบัน ส่วนใหญ่ไม่ได้ประกอบอาชีพ (10 คน) สภาพครอบครัว ส่วนใหญ่มีจำนวนสมาชิก 3 คน มีผู้ดูแลหลักที่บ้านเป็นคู่สมรส (7 คน) มีสวัสดิการในการรักษาโดยใช้บัตรผู้สูงอายุ (10 คน) ส่วนปัญหาของข้อเข่าเสื่อมพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นข้อเข่าเสื่อมมา 6-10 ปี (5 คน) ปัญหาส่วนใหญ่ที่เกิดขึ้นกับข้อเข่าในปัจจุบัน คือมีอาการปวด/ขัด (11 คน)

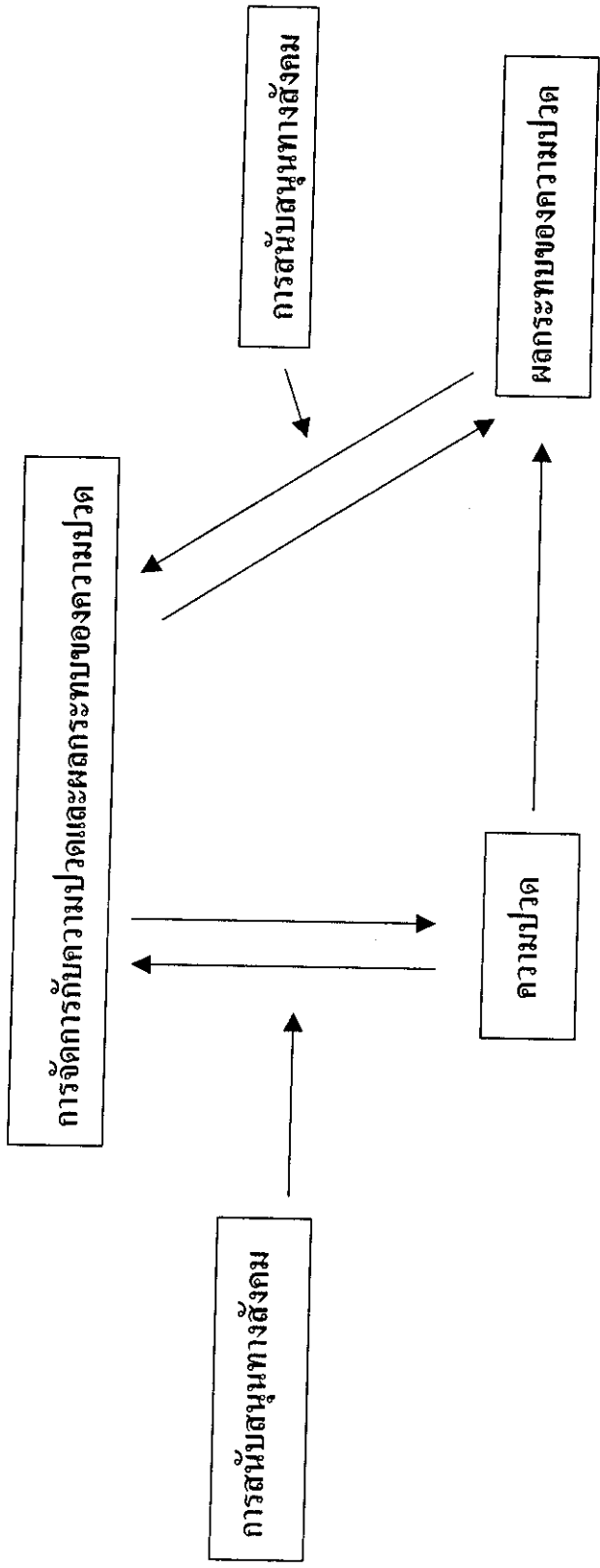
ส่วนที่ 2 ทฤษฎีเชิงเนื้อหา “การมีชีวิตรอยู่กับความปวด”

ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกในผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม จำนวน 12 คน ได้เป็นทฤษฎีเชิงเนื้อหา (Substantive Theory) เรียกว่า “การมีชีวิตรอยู่กับความปวด” ซึ่งมุ่งอธิบายกระบวนการตั้งแต่ผู้สูงอายุรับรู้ว่ามีอาการของการปวดข้อเข่าเกิดขึ้น มีการให้ความหมายของความปวด และกระบวนการของการจัดการกับความปวด ผลกระทบต่าง ๆ ที่เกิด

ขึ้นเมื่อมีความปวด วิธีการจัดการกับผลกระทบที่เกิดขึ้นจากความปวด และการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งประกอบด้วย 4 หมวดหมู่หลัก ดังนี้

1. ความปวด
2. ผลกระทบของความปวด
3. การจัดการกับความปวดและผลกระทบของความปวด
4. การสนับสนุนทางสังคม

ดังแสดงไว้ในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 การมีชีวิตร่วมกับความปวดของผู้สูงอายุ

จากภาพที่ 1 แสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมกล่าวถึงความปวดที่เกิดขึ้นเป็นหลัก โดยความปวดนี้ก่อให้เกิดผลกระทบแก่ผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุต้องค้นหาการจัดการกับความปวดและผลกระทบที่เกิดขึ้น หากการจัดการกับความปวดไม่สามารถทำให้อาการปวดหายไปหรือทุเลาลง อาการปวดยังคงส่งผลกระทบแก่ผู้สูงอายุ ทำให้ต้องหาวิธีการจัดการจนกว่าอาการปวดจะหายหรือทุเลาลง และเกิดผลกระทบกับตนเองที่สุด โดยการสนับสนุนทางสังคมมีส่วนช่วยให้ลดผลกระทบที่เกิดขึ้นจากความปวด และช่วยในการจัดการกับความปวดและผลกระทบของความปวด ซึ่งในแต่ละหมวดหมู่หลักมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ความปวด

ผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมทุกคนได้ให้ความหมายว่า ความปวดเป็นอาการที่เกิดขึ้นกับเข่าของผู้สูงอายุในระยะแรก ซึ่งความผิดปกติที่เกิดขึ้นกับเข่า ได้แก่ อาการขัดๆ ในเข่า เคล็ดขัดยอก เจ็บ ปวด มีอาการแสดงที่ปรากฏให้เห็นคือ เข่าบวม อาการเหล่านี้เกิดขึ้นได้ในขณะที่อยู่เฉยๆ ไม่ได้มีการเคลื่อนไหวข้อ และขณะที่มีการเคลื่อนไหวข้อ ได้แก่ การเดิน การนั่ง การนอน การขับรถ การทำงาน ความรุนแรงของความปวดตามความรู้สึกของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ ผู้สูงอายุยังบอกถึงความปวดตามการรับรู้และความเชื่อของตนในเรื่องคำอธิบายเกี่ยวกับโรค ได้แก่ โรคคนแก่ โรคเข่าเสื่อม กระดูกเสื่อม อักเสบในเข่า เก้าอี้ และไขข้อแห้ง อีกทั้งปัจจัยที่ทำให้เกิดความปวด ได้แก่ การเสื่อมสภาพตามวัย การทำงานหนัก การถูกกระทำด้วยอำนาจลึกลับ ผลของเวรกรรม พฤติกรรมการรับประทานอาหาร ความอ้วน การออกกำลังกาย การได้รับอุบัติเหตุจากการทำงาน และการเจ็บป่วยด้วยโรคบางโรคมาก่อน ดังนั้นในหมวดหมู่หลักของความปวด จึงประกอบด้วย 2 หมวดหมู่ย่อยคือ อาการและอาการแสดงกับการรับรู้และความเชื่อ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.1 อาการและอาการแสดง ในความหมายของความปวด ผู้สูงอายุได้อธิบายว่าเป็นอาการที่เกิดขึ้นตามความรู้สึก และอาการแสดงที่ปรากฏออกมาให้เห็น ได้แก่ ขัด เคล็ดขัดยอก เจ็บ ปวด เข่าหลวม และเข่าบวม นอกจากนี้ อาการปวดที่เกิดขึ้นพบได้ทั้งในขณะอยู่เฉยๆ ไม่ได้มีการเคลื่อนไหวข้อ และเมื่อมีการเคลื่อนไหวข้อ ได้แก่ การนั่ง การเดิน การขับรถ ดังคำพูดต่อไปนี้

....เริ่มต้น เคล็ดขัดยอก คือเดินบางทีสู้ขาไม่ได้ ลูกขึ้นมามีเสียงดังคร็อกที่หัวเข่า ต่อมาเกิดอาการปวด มันปวดมากเลย เดินขึ้นบันไดไม่ถนัด.... (ผู้สูงอายุชายอายุ 75 ปี)

.....หัวเข่ามันแบบขัดๆ นะ มีอะไรขัดข้องอยู่ในเข่า มันปวดอยู่แล้วด้วย เลยผสมกัน เดินไม่สะดวกเลย.... (ผู้สูงอายุชายอายุ 68 ปี)

.... อยู่ดี ๆ มันก็ปวด ตอนเราไปเฝ้าคนป่วย เฝ้าแฟนนะ หมอวิชัยเขาก็เอายามาให้กิน ไม่หายเลยนะจะให้ทำอะไร ยกขามาแล้วมันแปล๊บขึ้นมา ไม่หายปวด... (ผู้สูงอายุหญิงอายุ 64 ปี)

.....หัวเข่ามันไม่แน่น หลวม ๆ มันดั่งโก๊ก ๆ เก๊ก ๆ ดังแรงที่เดียว เรารู้สึกเลยละเวลาขยับอะไร
อย่างนี้....

(ผู้สูงอายุชายอายุ 75 ปี)

.... รู้สึกดูแล้วมันบวมมากกว่าเก่า มันปวดด้วยนะ.....

(ผู้สูงอายุชายอายุ 68 ปี)

..... อยู่เฉย ๆ มันก็ปวดมาเองยังไม่ได้ทำอะไรเลย แต่ก่อนมันไม่มีอาการนี้มาก่อนนะ....

(ผู้สูงอายุหญิงอายุ 66 ปี)

.....มันเริ่มปวดหัวเข่าก่อนเวลาเดินไปไหนมาไหน เวลานั้นนาน ๆ อย่างพับเพียบไหว้พระ มันจะ
ปวดหัวเข่ามั้ง ลูกขึ้นจะค่อยยังชั่ว.....

(ผู้สูงอายุหญิงอายุ 75 ปี)

...แต่ผมก็ขับรถไปได้นะ แต่มันเป็นลักษณะเจ็บ ไม่ถึงขนาดขัดมาก...

(ผู้สูงอายุชายอายุ 75 ปี)

1.2 การรับรู้และความเชื่อ หมายถึง การที่ผู้สูงอายุทุกรายอธิบายเกี่ยวกับโรคและ
สาเหตุที่ทำให้เกิดความปวดตามความเข้าใจและความเชื่อของตน โดยมาจากประสบการณ์และ
แหล่งข้อมูลต่าง ๆ คำอธิบายเกี่ยวกับโรคกล่าวถึงว่า อาการปวดที่เกิดขึ้นกับเข่าของตนเองนั้น
สัมพันธ์กับโรคอะไร ซึ่งผู้สูงอายุได้ให้คำอธิบายว่าเป็นโรคคนแก่ และชื่อโรค ได้แก่ โรคเข่า
เสื่อม กระดูกเสื่อม อักเสบในเข่า เก๊าท์ ไขข้อแห้ง นอกจากนี้ ผู้สูงอายวยังอธิบายถึงสาเหตุที่ทำให้
ให้เกิดโรคว่า เกิดจากการเสื่อมสภาพตามวัย ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลง ร่วมกับการทำงานหนักมา
ตั้งแต่วัยผู้ใหญ่ การออกกำลังกายที่มากเกินไป ความอ้วน การเกิดจากอุบัติเหตุในขณะที่ทำงาน
สิ่งลึกลับเหนือธรรมชาติ ผลของเวรกรรม ลักษณะสาเหตุของการปวดไม่ได้เกิดจากสาเหตุเดียว
จะมีหลายสาเหตุประกอบกัน ดังนั้นในหมวดหมู่ย่อยนี้จะประกอบด้วย คำอธิบายเกี่ยวกับโรค
และสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการปวด ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.2.1 คำอธิบายเกี่ยวกับโรค ผู้สูงอายุให้คำอธิบายถึงโรคที่เกิดขึ้นเป็น 2 ลักษณะ
คือ โรคคนแก่ และชื่อโรค คือ โรคเข่าเสื่อม กระดูกเสื่อม อักเสบในเข่า เก๊าท์ ไขข้อแห้ง
โรคคนแก่ และชื่อโรคมมาจากประสบการณ์ที่เคยพบเห็นมาก่อน เช่น เคยเห็นผู้อื่นเป็น มีการ
สอบถามหรือปรึกษากับญาติหรือเพื่อนบ้าน แล้วมาเทียบเคียงกับอาการที่ตนเป็นว่ามีความคล้ายกัน
หรือเป็นโรคเดียวกันหรือไม่ และใช้การสอบถามจากแพทย์เพื่อยืนยันว่าตนเองเป็นโรคอะไรอีกครั้ง
ดังคำพูดต่อไปนี้

.... แหม..ก็นึกว่ามันเป็นโรคคนแก่ละ คล้ายกับว่าเราใช้มันมาก ๆ มันถึงเสื่อม แล้วเห็นคนอื่นเขาก็
เป็นกัน คิดว่าใช่แน่ ...

(ผู้สูงอายุหญิงอายุ 74 ปี)

....พอมีอาการก็บอกกับลูกกับแม่บ้านว่า เอ..เป็นอะไร ปวด ๆ เข่า เขาก็มาดูกันเขาว่าโรคคนแก่
มันหายยากนาพ่อ ลูกก็ว่า แหม..ก็นึกว่ามันเป็นโรคคนแก่ละนะ คล้ายกับว่าใช้มันมาก ๆ มันก็จะ
เสื่อม พอไปตรวจ หมอเขาว่า กระดูกหัวเข่าเสื่อมมั้ง.....

(ผู้สูงอายุชายอายุ 75 ปี)

....พอมีอาการก็บอกกับลูกกับแม่บ้านว่า เอ..เป็นอะไร ปวดๆ เจ็บๆ เขาก็มาดูกันเขาว่าโรคคนแก่ มันหายยากนาพ่อ ลูกก็ว่า แหม..ก็นึกว่ามันเป็นโรคคนแก่ละนะ คล้ายกับว่าใช้มันมาก ๆ มันก็จะเสื่อม พอไปตรวจ หมอเขาว่า กระดูกหัวเข่าเสื่อมมั่ง..... (ผู้สูงอายุชายอายุ 75 ปี)

....ไม่รู้ละ คิดว่าเป็นเก๊าท์แน่ ๆ เพราะว่าคนส่วนมากเขาเป็นกันทั้งนั้น และอาหารที่กินก็เป็นเหมือนเขา...ที่เห็น ไข่ไก่ที่มันอาจจะเป็นอย่างนั้น เช่น ขึ้นมาเลยตามข้อเข่า มันเป็นตัวนะ ตัวอย่างเช่น พ.อ....ชี้ให้ดูเลย เข่า...ผม (ทหารยศ พ.อ.) แอ่แล้วนะ เป็นอะไรได้เก๊าท์นั้นแหละ เอ..ผมจะเป็นด้วยรีปเล่า แต่ผมไม่เป็นคุ่มอย่างนั้นนะ มาปรึกษาลูกสาว ลูกสาวก็เล่าให้เพื่อนฟัง เพื่อที่บอกพ่ออายุเท่าไร... 70 กว่า... นี่มันโรคคนแก่เขา...พอไปตรวจหมอ หมอบอกข้อเข่าเสื่อมจากไขข้อมันแห้ง เขาชี้ให้ดูจากรูปว่าแผ่นรองเข่ามันหมดสภาพ ลูกจึงมีอาการนี้ขึ้น....

(ผู้สูงอายุชายอายุ 75 ปี)

...มีอาการตอนแรก นึกว่าอักเสบในเข่า ถามลูก ลูกเขาก็ไม่แน่ใจให้ไปถามหมอ พอไปตรวจแล้ว หมอบอกว่าข้อมันเสื่อม...

(ผู้สูงอายุหญิงอายุ 74 ปี)

...ป้าก็ไม่รู้ว่าเป็นโรคอะไร เพื่อนที่ทำงานด้วยกันเขาบอกว่ากระดูกเสื่อมมั่ง เราก็เอ..หรือว่าจะจริง ไปตรวจ รพ. หมอก็วินิจฉัยว่าเป็นกระดูกเสื่อม...

(ผู้สูงอายุหญิงอายุ 68 ปี)

...คิดว่าแค่ปวดขัดในเข่าเฉย ๆ อีกใจก็ว่าไขข้อแห้ง อาจจะเป็นได้เพราะอายุเรามากแล้ว อย่างเข่าเลข 7 แล้ว ลูกก็ว่าโรคคนแก่แต่ทำไมปวด ไปหาหมอที่ รพ. เขาบอกว่าคุณลุง...ไขข้อของคุณลุงแห้ง ไขข้อหมด...

(ผู้สูงอายุชายอายุ 68 ปี)

นอกจากข้อโรคแล้ว มีผู้สูงอายุ 1 รายได้รับทราบเกี่ยวกับกลไกการเกิดโรคและอธิบายตามการรับรู้ของตนดังนี้

....หมอบอกว่าเป็นโรคข้อ เขาว่าอย่างนั้น เขาเอาที่ฉาย (เอกซเรย์) ให้ดูว่าอันนี้เสีย ระหว่างหัวเข่าจะมีแผ่นรอง เขาชี้ให้ดูว่ามันเสีย หมอบอกแผ่นรองมันเสีย มันหมดสภาพให้ติดเค็มไม่ได้ เอ้า..เสียก็เสียวะ ...

(ผู้สูงอายุชายอายุ 75 ปี)

1.2.2 สาเหตุของความปวด ผู้สูงอายุอธิบายถึงสาเหตุของความปวดว่าเกิดจากการเสื่อมสภาพตามวัย ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อม และมองว่าเป็นความปกติของคนวัยสูงอายุ นอกจากนี้ ยังให้สาเหตุอื่น ๆ อีกได้แก่ การทำงานหนักมาตั้งแต่วัยผู้ใหญ่ พฤติกรรมการรับประทานอาหาร ความอ้วน การออกกำลังกาย การได้รับอุบัติเหตุขณะทำงาน การเจ็บป่วยด้วยโรคบางโรคมาก่อน สิ่งลึกลับเหนือธรรมชาติ และผลของเวรกรรม ซึ่งสาเหตุของความปวดเกิดจากหลายสาเหตุประกอบกัน แหล่งที่มาของสาเหตุมาจากการสังเกต ประสบการณ์และความเชื่อส่วนตัว ดังคำพูดต่อไปนี้

....แกแล้วมันก็เสื่อมตามธรรมดา มันเลยปวดโน่นปวดนี่ ทำอะไรไปไหนแต่ละที ขัดข้องไปหมด....

(ผู้สูงอายุชายอายุ 75 ปี)

.... คนแก่มันใช้งานมานาน ใช้เข้านานจะไม่เสื่อมถอยยังงี้ไหว ไปดูเถอะ ถ้าเดินมานี้ ต้องมีคนปวดเข่ากันเกือบทุกคน จะให้เหมือนหนุ่มสาวได้ยังไงล่ะ....

(ผู้สูงอายุชายอายุ 75 ปี)

.....ปวดจากการที่เราใช้งานมานานสิ ก็สืบป่ะ....ทำอายุสูงเลยนะ...แล้วก็แก่ขาลงเรื่อย ๆ อะไร ๆ มันก็เสื่อมผุพังไปหมด....

(ผู้สูงอายุชายอายุ 68 ปี)

...เรื่องปวดเข่ามันเป็นเรื่องธรรมดา มันเกิดจากที่ป้าไปแบกข้าวทุก ๆ วัน แล้วข้าวสารเป็นกระสอบ ๆ แบกข้าวเปลือกซัก 7 ถัง ข้าวสารก็ 100 โล มันหนัก แล้วอีกอย่างตามวัยของเราด้วย กระดูกเลยเสื่อมเป็นธรรมดา...

(ผู้สูงอายุหญิงอายุ 74 ปี)

...ผมทำงานหนักมาตั้งแต่วัยหนุ่มจนปลดเกษียณ เริ่มแรกทำอะไรก่อน รับจ้างเขา ต่อมาก็ไปขุดไม้หอมทางรถไฟ แล้วก็ไปเป็นยาม จนก่อนเกษียณก็มาทำที่โรงโม่ ขุดดินขนดินให้คนเขาปั้นโม่ เราก็มานึกดู ที่เข้าเราปวดเพราะเราทำงานหนักเข่ามันถึงปวด มันต้องยกมันต้องแบก....

(ผู้สูงอายุชายอายุ 78 ปี)

...ก่อนที่มันจะลัมเนีย เราคิดอย่างเดียวว่า ที่เราลัมเนีย บ้านหลังที่เราผ่านมันมีคนตายอยู่ยังไม่มีผู้มันตายเป็นปีละ เราถือบรรทัดธรรมดานี้ละ พอเลยปากตรอกหน่อยเดียว เหมือนคล้ายกับว่ามีคนมาผลักมาแกล้งเรา ลัมไปเลย ๆ ไม่ใช่ว่ามานะ ถือธรรมดา ๆ จักรยานเราก็อ้อมไม่รู้เท่าไร พอลุกขึ้นมาได้ ขากระเผลก ๆ ต้องจูงรถกลับ กลับมาถึงบ้านปวดหนักเลย ก็สงสัยอยู่ในใจ บางทีเรามองไม่เห็นนะ บางทีอาจแกล้งเรา คล้ายกับว่ามันต้องมีอะไรชักอย่างเพราะเราว่ามันดีอยู่แท้ ๆ แต่เราจะปวดไปมันก็ไม่มีตัวตน โดนของนะ....

(ผู้สูงอายุชายอายุ 68 ปี)

...มันปวดขึ้นมาเฉย ๆ เดินไม่ได้ ไม่รู้เป็นอะไร คนแถวบ้านบอกถูกของ เราก็มั่วไม่รู้ว่าจะไร เพราะอยู่ดี ๆ มันก็เกิดขึ้น...

(ผู้สูงอายุหญิงอายุ 64 ปี)

....เราเสียใจนะ ร้องไห้มาหลายที่เป็นโรคนี้นะ คิดว่าชาติก่อนเราไปทำอะไรมาถึงได้เป็นแบบนี้ มันก็ปวดจนเราร้องเลย ก็เห็นเขาพูดเขาเล่ากันล่ะนะ ว่าเราเกิดเป็นอะไรในชาติก่อน ทำให้เราเกิดมาในชาตินี้แล้วเป็นแบบนี้ แล้วชาติหน้าเราจะเป็นอะไรอีกหรือเปล่า เราคิดว่ามันเป็นเวรกรรมของเราที่ทำให้ปวดอย่างนี้...

(ผู้สูงอายุหญิงอายุ 68 ปี)

...โรคข้อของลุงเกิดจากความสูงอายุ กินอาหารที่มีไขมันสูง กินอาหารที่เป็นปฏิกิริยากับโรคข้อคือเครื่องใน มันก็อ้วน ออกกำลังกายมากเกินไป นี่ลุงเป็นนักวิ่งนะ ไม่มีใครวิ่งมากเหมือนลุงหรอก คิดว่าจากสาเหตุเหล่านี้แน่นอนสำหรับคนที่ไม่ได้ทำอะไรอย่างลุง พวกนี้มันทำให้เข่าของลุงรับน้ำหนักมากนะ ลุงรู้จากโปสเตอร์ที่ติดที่หน้าห้องตรวจ...

(ผู้สูงอายุชายอายุ 75 ปี)

.... กำลังร่างกายของลุงมันเสื่อมมาก มันรับน้ำหนักไม่ไหว เราตัวยังกะควาย ขาเราเล็กรับน้ำหนักไม่ไหว นี่เขามันบวมขึ้นอีก มันใหญ่เพราะน้ำหนักไปถ่วงหัวเข่า เลยเกิดการปวดขึ้น ที่พูดนี้ไม่รู้ว่าจะเชื่อได้ยังไงที่เป็นแบบนี้ บางคน 60 (อายุ)...40 แล้ว เป็นก็มีที่ดูเขาเป็นแม่บ้าน... แม่ครัวไม่ได้ทำงานหนักอะไร เป็นแม่ครัวหุงหาอาหารเลี้ยงอาหารคนงานโรงงานน้ำปลา เคี้ยวเนื้อแข็งไปแล้ว เขาวุ่น... แล้วน้ำหนักมันถ่วงหรือยังไง แล้วมาพี่ชายเขานะอ่อนกว่าลุงอีก อ้วนเดินไม่ไหว แล้วอยู่ที่บ้าน มันจะเกี่ยวกับน้ำหนักหรือยังไงเนี่ย ลุงยังพิจารณาอยู่ที่ลุงไปหาหมอที่ใส่แว่นเขา บอกว่าให้ลุงลดน้ำหนักหน่อยนะ....

(ผู้สูงอายุชายอายุ 68 ปี)

....ที่ว่าปวดขาขวาวอย่างเดี๋ยวนี้นะ ไม่ได้มีโรคอะไรเลย มันบังเอิญหกล้มเอง เราแบกไม้..การประมง เรามีอาชีพประมง ทำทะเล ที่นี้เราปักไม้โป๊ะ กลับมาแล้วแบกไม้ลงเรือ คลื่นมันมา เราเป็นไม้กระดานขึ้นไป กำลังแบกนี้ล่ะ คลื่นเรือยนต์มันมาพอดี เรือก็โคลง ไม่ได้ระวังตัว กะว่าก้าวอีกทีก็ถึงเรือ พอดีลัมชะก่อนลัมมาทั้งไม้และคนก็ลัมทับ...

(ผู้สูงอายุชายอายุ 68 ปี)

...เริ่มแรกมันปวดขาก่อน ปวดที่เส้นเลือดมาก มันก็ปวดเข่าผสมกันเลยเวลาปวดมันปวดมาก...

(ผู้สูงอายุชายอายุ 78 ปี)

...ที่ปวดตอนแรกนะมันปวดร้องเลยไปหาหมอที่โรงพยาบาล เขาว่าเป็นกระดูกทับเส้นประสาท ผ่าตัดไปแล้วมันก็หายมานะ ที่นี้มาได้ สักเดือนนึงมันเริ่มปวดเข่าเลยนะ.....

(ผู้สูงอายุหญิงอายุ 67 ปี)

2. ผลกระทบของความปวด

หมายถึง ผลที่เกิดขึ้นตามมาจากการปวดเข่าของผู้สูงอายุ ซึ่งเกิดขึ้นในผู้สูงอายุทุกราย และเป็นการเปลี่ยนแปลงในทางลบ ประกอบด้วย 3 หมวดหมู่ย่อย ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงด้านการเคลื่อนไหวของข้อ การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ และการเปลี่ยนแปลงด้านบทบาทและการเข้าสังคม ผลกระทบที่เกิดขึ้นทำให้เข่าของผู้สูงอายุไม่เป็นปกติ การทำกิจกรรมไม่คล่องตัวเหมือนเดิม ต้องพึ่งพาผู้อื่น ทำให้เกิดความเกรงใจ ผลกระทบจะเกิดขึ้นมากเท่าไร ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของอาการปวดและระยะเวลาที่ปวด ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 การเปลี่ยนแปลงด้านการเคลื่อนไหวของข้อ หมายถึง ผลกระทบจากความปวดที่เกิดขึ้นกับเคลื่อนไหวข้อเข่าของผู้สูงอายุ ได้แก่ การเดิน การนั่ง การนอน การขับรถ และการทำงาน ซึ่งเป็นไปในลักษณะของความไม่สะดวก ปฏิบัติได้ไม่เหมือนเดิม ดังคำพูดต่อไปนี้... อ้วนหลานแล้วเดินไปมา มันก็แย่แล้ว มันปวด เดินไปไหนก็ไม่ค่อยได้... พักเดียวต้องลากขาแล้ว....

(ผู้สูงอายุชายอายุ 68 ปี)

...ขาไม่มีกำลัง เวลาขึ้นบันไดมันยกไม่ขึ้น ไม่มีกำลัง ไม่มีแรงก้าว พื้นที่เรียบ ๆ ยังก้าวไม่ไหว ที่ตลาดพื้นที่ฟุตบอลที่ตลาดมันจะนู่น ๆ หน่อย ธรรมดาถ้าขามีกำลังมันจะก้าวไปได้ ลากขาไปได้ ตามปกติ.....

(ผู้สูงอายุชายอายุ 75 ปี)

... มันพอจะเดินไปไหนเราก็ไปนะ ก็ทำได้ ดำนาได้ เดินได้บ้าง เราก็ไป นี่มันปวดมากเดินไม่ไหว เลยไม่ไปมา 3 วันแล้ว...

(ผู้สูงอายุหญิงอายุ 66 ปี)

...เวลาฟังพระสวดมนต์.. โอ๊ย..นั่งพื้่นนั่งไม่ได้ งอเข้าไม่ได้ นั่งพับเพียบไม่ได้เลย นั่งประเดี้ยวต้องพลิกทางโน้นทางนี้ที มันเลยปวด.....

(ผู้สูงอายุชายอายุ 68 ปี)

..... ผมยังขับรถ(รถยนต์)ไปได้นะ แต่มันจะเป็นลักษณะเจ็บ ไม่ถึงขนาดขัดมาก.....

(ผู้สูงอายุชายอายุ 75 ปี)

.....เวลาขึ้นลงลิ้นชักมันไม่ปวดนะ จะเจ็บ ๆ ตอนเวลาขึ้นเท่านั้น ตอนขี้นไปได้สบาย.....

(ผู้สูงอายุชายอายุ 78 ปี)

... มันนอนแล้วรู้สึกปวด แต่ไม่ใช่ว่าจะทนไม่ไหวนะ นอนแล้วรำคาญ นอนไม่สบาย กลางคืนจะเป็นมาก ถ้ากลางวันเราเดินมาก เราจะปวด...

(ผู้สูงอายุหญิงอายุ 72 ปี)

2.2 การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ หมายถึง ผลกระทบจากความปวดที่เกิดขึ้นกับอารมณ์ของผู้สูงอายุ ซึ่งมีการตอบสนองทางอารมณ์ที่แตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของการปวด ระยะเวลาที่เกิดอาการปวด และลักษณะบุคลิกภาพเฉพาะบุคคล โดยการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ที่แสดงออก ได้แก่ ความอดทน เฉย ๆ ไม่ตกใจ หงุดหงิด เบื่ออยากตาย และความน้อยใจ ดังคำพูดต่อไปนี้

.... โรคเข่ามันก็เป็นธรรมดาของคนสูงอายุ เราก็ก้าวไม่มาก ไม่ได้ปวดจนทนไม่ไหว อดทนเอากินยามันก็พอทุเลาไปได้....

(ผู้สูงอายุหญิงอายุ 72 ปี)

.... ไม่ตกใจ เพราะมันเป็นธรรมดาครับ คนอื่นเขาก็เป็น ไม่ใช่อย่างโรคเอดส์เมื่อไร หรืออย่างมะเร็งอย่างนั้น คือโรคนี้ไม่ได้เป็นแล้วตาย ไม่ได้เป็นโรคที่ร้ายแรงอย่างนั้น.....

(ผู้สูงอายุชายอายุ 75 ปี)

... ช่วงปวดเนี่ย ถ้าปวดมากอารมณ์ไม่พอ..ไม่พอใจ หงุดหงิด อื้อ... ใครพูดนั้นพูดนี้ เราไม่พอใจเหลือ ๆ เราหลบขึ้นบ้านละ ลูกเขารู้ ที่ว่าจะเอาเรื่องเขาก็ไม่ยอมเอาละ ถ้าอย่างแต่ก่อนที่กินเหล้านะไม่ได้ใครพูดไม่พอใจเดี๋ยวตีเขาส่ง ...

(ผู้สูงอายุชายอายุ 68 ปี)

.....เวลาปวดเนี่ย ใครเข้าใกล้ไม่ได้มันหงุดหงิดอย่างบอกไม่ถูก ใครพูดอะไรก็แสดงหู ใครพูดอะไรก็ขวางหูไปหมด

(ผู้สูงอายุชายอายุ 78 ปี)

... รำคาญเหมือนกัน อยากไปไหนไกล ๆ เดินไปก็ปวดขาซะละ ต้องหยุด....

(ผู้สูงอายุหญิงอายุ 72 ปี)

...คือถ้าปวดมาก ๆ เราทำอะไรไม่ได้ ทำไม่ได้มันก็หงุดหงิดเหมือนกัน ใจเรามันหงุดหงิด ถ้าใครมาพูดอะไรที่นอกเหนือ เราเลยพูดไม่ดีชักหงุดหงิด.... (ผู้สูงอายุชายอายุ 75 ปี)

..... เราเจ็บปวดนี้หนู นอนไม่หลับเลยละ วันนึงหายากิน 3 เที้ยว 4 เที้ยว มันทรมานจิตใจ อยากนอนหลับก็ไม่หลับ.... (ผู้สูงอายุหญิงอายุ 74 ปี)

...เราเสียใจนะที่เป็นแบบนี้ ร้องไห้มากเลย คิดว่าชาติก่อนทำอะไรมาถึงเป็นแบบนี้ ปวดจนเรา ร้องเลย... (ผู้สูงอายุหญิงอายุ 67 ปี)

....ตอนปวดมาก ๆ ปากก็คิดว่าเป็นเวรกรรมอะไรของเราหนอ ถึงเป็นแบบนี้ น้ำตาตกเลย ปวดมากจนปากเคยบอกหมอให้ฉีดยาให้ตายเลย... (ผู้สูงอายุหญิงอายุ 74 ปี)

...ปวดแล้วน้อยใจไปสารพัดไหนจะค่ายาไหนจะห่วงหลาน ปากก็กล้วะกล้วเดินไม่ได้ ทำงานไม่ได้แล้วใครจะเลี้ยงหลาน ถ้าเป็นอย่างนั้นจริงไม่รู้จะอย่างไร ... (ผู้สูงอายุหญิงอายุ 66 ปี)

2.3 การเปลี่ยนแปลงด้านบทบาทและการเข้าสังคม หมายถึง ผลกระทบจาก

ความปวดที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุในการเปลี่ยนบทบาทของตนเอง แบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ บทบาทการเป็นผู้หารายได้ ในรายที่เป็นผู้นำครอบครัวและต้องหารายได้มาเลี้ยงคนในครอบครัว ต้องพักงานและรับเงินจากบุตร อีกลักษณะคือ การเข้าสังคม อาการปวดทำให้การเข้าสู่สังคมของผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงไป ได้แก่ การปรับตัวในการไปงาน ผู้สูงอายุไม่ได้งดไปงานทั้งหมด แต่มีการเลือกไปบางงาน โดยคำนึงถึงว่าไม่ทำให้อาการปวดมากขึ้น และผู้สูงอายุบางรายมีความเชื่อในการเลือกไปหรือไม่ไปในบางงาน ดังคำพูดต่อไปนี้

..... แต่ก่อนกินฟุ่มเฟือยได้หน่อยเพราะเราทำได้เอง ใช้จ่ายเงินทองเราก็ไม่ได้รับกวนใคร แต่ตอนนี้ไม่ได้ต้องเขียม ๆ ไว้หน่อย ลูกส่งมาให้ต้องประหยัดหน่อย เขาก็มีครอบครัวต้องดูแล (ผู้สูงอายุชายอายุ 78 ปี)

.... ยังทำงานรับจ้างอยู่ มันต้องกินต้องใช้ทำเพื่อหลาน แม่มันเอามาทิ้งไว้ ถ้าไม่ทำก็ไม่มีกิน ตอนทำงานไม่ใช่ว่ามันไม่ปวดนะ ปวด ก็มอด่านได้ เดินได้บ้าง เกือบแดงบ้าง เขามาว่าจ้างอะไรก็ทำไป แต่วันนี้ไปไม่ไหว มันปวดไม่ได้ไปเกือบมา 3 วันละ ถ้าหายปวดก็จะไป.... (ผู้สูงอายุหญิงอายุ 65 ปี)

... งานบุญอย่างงานบวชต้องไปนะ มันไม่ต้องนั่งมาก ไม่ต้องเดินมากไปให้เขาเห็นหน้าก็กลับ.... (ผู้สูงอายุหญิงอายุ 74 ปี)

...ไม่งดไปหรอกนะ ถ้าไม่ปวดมากจริง ๆ จะไปเกือบทุกงาน เพราะพรรคพวกกันเยอะ...

(ผู้สูงอายุชายอายุ 75 ปี)

...ที่ว่าปวดเพราะไปงานศพนี่นะ ป้าว่ามันไม่ถูกกับงานศพ ขนาดป้าไปของป้าดี ๆ นี่นะ ปวดนิด หน่อย ๆ พระสวดยังไม่จบเลย ป้าปวดชักกระแฉ่ว ๆ ต้องไปรพ.เลย ป้าต้องงดไป ไม่อยากปวด แบบนั้นอีก... (ผู้สูงอายุหญิงอายุ 74 ปี)

....ไปงานศพแล้วมันแพ้อย่างไรไม่รู้ บอกไม่ถูกว่าเป็นเพราะอะไร พอไม่ไปมันก็ไม่ปวดนะ คน เขาว่ามันแพ้ศพมันต้องปวดทุกคนละ จำเป็นก็ไปไม่จำเป็นก็ไม่ไป พอไปที่ไรกลับมาแล้วนอนปวด ทุกที่ น้องสาวลูกก็เหมือนกัน เขาว่าเขาไปแล้วเขาก็ปวด เขาก็บอกว่า...พี่ไปงานศพแล้วแพ้ละติ มันถึงปวดเขา อย่างฉันยังปวดเลย.... (ผู้สูงอายุชายอายุ 78 ปี)

... ที่เขาว่าไปงานศพมันจะชงกัน ชงกันยังงี้ไม่รู้พวกเจ๊กเขาเนะ เขาว่าปีเดือน เกิดวันนั้น ปีนั้น ไม่ให้เข้าไปร่วมงานศพ เราก็ก่อนค่อยเข้าใจ อีกอย่างเราไม่เชื่อด้วย ไปแล้วก็ปกติธรรมดา ไม่ได้ ปวดเขาอะไร.... (ผู้สูงอายุชายอายุ 75 ปี)

3. การจัดการกับความปวดและผลกระทบของความปวด

หมายถึง การที่ผู้สูงอายุทำการดูแลและควบคุมอาการปวดไม่ให้เกิดขึ้น หรือให้อาการ ปวดทุเลาลง และจัดการกับผลกระทบของความปวดที่เกิดขึ้น โดยเริ่มตั้งแต่การได้รับข้อมูล เกี่ยวกับวิธีการจัดการ จากแหล่งข้อมูลคือญาติพี่น้อง เพื่อน คนรู้จัก มีผลทำให้ผู้สูงอายุต้องการ ทดลองไปรักษาในแต่ละแห่ง โดยมีความหวังว่าจะต้องหายปวดหรือทุเลาอาการปวดลง ซึ่งการจัด การมีหลายวิธีได้แก่ การดูแลตนเอง การใช้สมุนไพร การรักษาด้วยแพทย์แผนปัจจุบัน การซื้อยา รับประทานเอง การรักษาด้วยพระภิกษุ และการรักษาด้วยวิธีการอื่น ๆ ผลของการจัดการในวิธีการ ต่าง ๆ เป็นตัวตัดสินว่าผู้สูงอายุจะเลือกใช้วิธีการนี้ต่อไปหรือไม่ นอกจากนี้ยังรวมถึง การจัดการ กับผลกระทบของความปวดที่เกิดขึ้น ในหมวดหมู่หลักนี้ประกอบด้วย 6 หมวดหมู่ย่อย ได้แก่ การได้รับข้อมูล ความหวัง วิธีการจัดการที่หลากหลาย ผลของการจัดการ การลองผิดลองถูก การจัดการกับผลกระทบของความปวด ดังรายละเอียดต่อไปนี้

3.1 การได้รับข้อมูล หมายถึง การที่ผู้สูงอายุได้รับทราบข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการจัดการ ต่าง ๆ จากหลาย ๆ แหล่ง ได้แก่ ครอบครัว เพื่อน คนรู้จัก และสื่อวิทยุ โดยรับรองผลการรักษา ด้วยวิธีการนั้น ๆ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสนใจในวิธีการดังกล่าว ดังคำพูดต่อไปนี้

.....มีคนในหมู่บ้านแนะนำให้ไป ร.พ. (เอกชนในกรุงเทพ ฯ) เขาว่ายาดี...

(ผู้สูงอายุหญิง อายุ 66 ปี)

...ญาติที่ (ชื่อตำบล) เขามาเห็นเราเดินได้บ้างไม่ได้บ้าง เขาแนะนำหมอทรงที่รักษาเขาหายมา ไม่ จันเขาตายไปแล้ว...

(ผู้สูงอายุหญิง อายุ 64 ปี)

.....พอมารู้จักกัน พันเอก (ชื่อ) บอกพี่..ปล่อยไว้แบบนี้ไม่ได้นะ ให้ไปโรงพยาบาลเรานี้แหละ เขาบอกว่าญาติรักษาอยู่เป็นประจำ ทุกวันนี้ยังรักษาอยู่ แถบบอกว่า แฟนผม แม่ผม พ่อผม เดินไม่ได้เลยครับ พอไปหาหมอนี้หายเดินได้เป็นปกติ

(ผู้สูงอายุชาย อายุ 75 ปี)

.....หมอแผนโบราณ (คนขายยา) เขาอยู่ที่ตลาดนี้ละ เขาไปรักษาคณข้างโรงโอง เขาปวดหลังปวดขา เขากินแล้วเขาไปขายเลือดเตอรีได้ เขาก็มาบอกผมให้กินดูสิ

(ผู้สูงอายุชาย อายุ 78 ปี)

.... ก็ไปคุยกับคนที่ตรวจที่โรงพยาบาล เขาปวดนะ เขาคูยกันแล้วยายถามเขา เขาใช้หญ้าเทวดา แล้วหายปวดขาก็ถามเขาว่าบ้านอยู่ที่ไหน ยายจะไปเอายาจากเขา พอตีหมอเรียกชื่อไปตรวจ คงคนมันจะได้ละ พอตรวจเสร็จก็คุยกันต่อ เขาว่ากินยา โสละ 800 บาท กินแล้วหายปวดนะ.....

(ผู้สูงอายุหญิง อายุ 74 ปี)

....ป่าฟิงจากวิทยุนะว่ายา (ชื่อยา) มันกินแล้วหายปวดดี แล้วมีคนข้างบ้านใช้อยู่ ป้าก็เลยไปซื้อที่ร้านค้าปากซอย.....

(ผู้สูงอายุหญิง อายุ 74 ปี)

3.2 ความหวัง หมายถึง การที่ผู้สูงอายุคาดคะเนว่าตนจะหายจากการปวด เป็นผลให้เกิดการตัดสินใจไปรักษาในแหล่งต่าง ๆ โดยยังไม่ทราบว่าจะผลของการรักษาจะเป็นอย่างไร แม้ว่าผู้สูงอายุได้รับทราบข้อมูลจากแพทย์ว่าเป็นโรคที่รักษาไม่หายแล้วก็ตาม นอกจากความหวังในการหายปวดแล้ว ผู้สูงอายุมองหวังว่าสามารถเดินได้เหมือนคนปกติ สะดวกการเสื่อมของกระดูกให้ช้าลง และในรายที่ประกอบอาชีพอยู่ต้องการจะกลับไปทำงานได้ดังเดิม ดังคำพูดต่อไปนี้ ..อยากให้อาการปวดเหมือนอย่างเดิม คือหายปวดนะ หวังอย่างนั้นจริง จะได้ทำอะไรได้ เดินนั่งได้เหมือนคนอื่นเขา

(ผู้สูงอายุชายอายุ 78 ปี)

....อยากหายปวดสิครับ ใครไม่รู้เนี่ยว่ามันทรมาณแค่ไหน จะเดินไปไหนมาไหนที่เรื่องใหญ่ ตรงมันปวดไปไหนไม่ได้ละ.....

(ผู้สูงอายุชายอายุ 75 ปี)

....หมอเขาว่าอะไรก็ช่วยไม่ได้แล้ว มันเสื่อมแล้ว หมอบอกอย่างนี้ละนะ เราก็ว่าอยากให้มันเสื่อมช้าหน่อยนะ มีอะไรบำรุงมั่ง ก็ถามเขาไป....

(ผู้สูงอายุหญิงอายุ 75 ปี)

..... อยากจะช่วยให้หัวเข่ามันหายปวดอย่างเดียวละ ให้มันเดินได้ สภาพที่อยากให้มันแข็งแรงกว่านี้หน่อยละ เพราะถ้าเราไปทำงานแล้วหุดยบอยมันก็ไม่ดี เกรงใจคนอื่นเขาด้วย แล้วลุงไม่ชอบไป ๆ หุดย ๆ มันไม่ได้ทำเต็มที่กับค่าแรงเขา...

(ผู้สูงอายุชายอายุ 68 ปี)

3.3 วิธีการจัดการกับอาการปวดที่หลากหลาย หมายถึง การที่ผู้สูงอายุปฏิบัติการควบคุมและจัดการเพื่อลดอาการปวดของตนโดยใช้วิธีการที่หลากหลาย โดยแบ่งเป็น 2 ระยะคือการจัดการกับความปวดระยะแรก และการจัดการกับความปวดในระยะที่ 2 ดังรายละเอียดต่อไปนี้

3.3.1 การจัดการกับความปวดระยะแรก หมายถึง การที่ผู้สูงอายุใช้วิธีการจัดการตั้งแต่เริ่มมีอาการปวด เพื่อให้อาการปวดหายไป โดยใช้วิธีการสังเกตอาการ การปรับเปลี่ยน

พฤติกรรม การบิบนวด การประคบสมุนไพร การแช่น้ำร้อน และการซื้อยารับประทานเอง ซึ่งการจัดการกับความปวดจะดำเนินเป็น 2 ลักษณะ คือยังคงใช้ต่อไปเพื่อเสริมการรักษา และหยุดใช้เมื่ออาการปวดไม่หายไป ดังคำพูดต่อไปนี้

...เริ่มปวด มันรู้สึกขัดในเข่า เดินจะขัด ๆ มันก้าวไม่ได้ ต้องยืนประเดี้ยวถึงเดินไปได้ อาการปวดมันก็หายไป ปากก็ไม่ได้ทำอะไร ก็ถ้าปวดจะหยุดทำงานเหยียดขาออก พอหายก็ทำงานต่อ...

(ผู้สูงอายุหญิงอายุ 75 ปี)

...ตอนที่ปวดยกขาแล้วเปลี่ยน... ปากก็ว่า มันเป็นอะไร เราก็ดู มันเป็นต่อนยกขา เราก็พยายามไม่ยกขามากนะ มันก็ชั่วประเดี้ยว.....

(ผู้สูงอายุหญิงอายุ 64 ปี)

...ปวดทีแรก เอาใบปลับปลิงมาฉีกไฟ แล้วมาอบมานาบทที่เข่า ที่เอามาใช้ก็เห็นพี่สะใภ้เขาทำแล้วมันค่อยยังชั่ว เราก็เอามาลองทำซักอาทิตย์ ตอนอบมันก็ดีหายปวดนะ.....

(ผู้สูงอายุชายอายุ 78 ปี)

...แรกปวด ลูกสาวบอกให้แช่น้ำร้อน ปากก็เอาแช่น้ำร้อนเลย มันซ่า ๆ นะ อาการปวดที่ลดลง..

(ผู้สูงอายุหญิงอายุ 68 ปี)

...แรกที่เป็นไม่ได้หาหมอหรอก บิบนวด นวดมั่ง ทาน้ำมันมั่ง พวกยาหม่องตราลิงอย่างนี้ละ ไปได้อีกทำงานได้ มันไม่ค่อยปวดมากเท่าไร มาทาแล้วมันทุเลา เลยไม่ได้ไปหาหมอ....

(ผู้สูงอายุชายอายุ 68 ปี)

.... ป้าไม่รู้ว่าจะปวดอะไร คิดว่าเป็นเพราะแบกข้าวสาร เลยปวด ปากก็ไปซื้อยาทานใจมากินเลย พอปวดทนไม่ไหวก็กินเลย กินทุกเวลาที่ปวด กินแล้วมันพอทนปวดได้ ค่อยยังชั่วหน่อย พอกลางคืนก็เอาน้ำมันมานวด ก็ช่วยทุเลาปวดมาด้วย....

(ผู้สูงอายุหญิงอายุ 74 ปี)

....พอเจ็บก็ไปซื้อสับเขามาใช้เลย พวกที่ตีเทนนิสเขาบอกมา เขาใช้กันแล้ว ลุงเป็นนักวิ่งนะ จะได้ช่วยพยุงเข่า.....

(ผู้สูงอายุชายอายุ 75 ปี)

แม้อาการปวดเข่าของผู้สูงอายุจะไม่หายไป แต่การดูแลเบื้องต้นยังคงสภาพไว้ร่วมกับการรักษาด้วยวิธีการอื่น ซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่ใช้วิธีการนี้โดยให้เหตุผลว่าจะได้ช่วยเสริมการรักษาและเพื่อความสบายใจ ดังคำพูดต่อไปนี้

...ลุงก็บิบนวดเองมั่ง ให้แฟนเขาทำให้มั่ง มันก็ดีกว่าไม่ทำ กินยาด้วย มันช่วยเสริมกัน....

(ผู้สูงอายุชายอายุ 75 ปี)

....ป้าว่ามันมีผลนะ นวดด้วย แช่น้ำร้อนด้วย มันก็หายปวดไป เราก็สบายไปเปละนึ่ง ไม่ต้องทนปวดนาน ๆ...

(ผู้สูงอายุหญิงอายุ 68 ปี)

การดูแลตนเองของผู้สูงอายุจะสิ้นสุดลงเมื่อวิธีการที่ใช้ไม่ทำให้อาการปวดลดลง แต่มีอาการปวดรุนแรงมากขึ้น ดังคำพูดต่อไปนี้

...เอาใบพลับพลึงมาลองทำชักอากิตยน์ มีหยาบวดในตอนที่เรากำลังอบนะ พอเย็นมันก็ปวดอย่าง
เก่า มันไม่ได้ผล เลยเลิกทำ.... (ผู้สูงอายุชายอายุ 78 ปี)

3.3.2 การจัดการกับความปวดระยะที่ 2 หมายถึง การจัดการกับความปวดที่เป็น
ผลมาจากการจัดการในระยะแรกไม่ทำให้หายปวด ทำให้ผู้สูงอายุค้นหาวิธีการอื่นต่อไป ซึ่งวิธีการ
จัดการได้แก่ การรักษาด้วยแพทย์แผนปัจจุบัน การซื้อยารับประทานเอง การรักษาด้วยพระภิกษุ
และการรักษาด้วยวิธีการอื่น ๆ ซึ่งผู้สูงอายุใช้วิธีการจัดการไม่จำเพาะเพียงวิธีการเดียว แต่จะใช้
หลายวิธีร่วมกัน ซึ่งผู้สูงอายุทุกรายได้รับการรักษาด้วยแพทย์แผนปัจจุบัน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

3.3.2.1 การรักษาด้วยแพทย์แผนปัจจุบัน เป็นวิธีการที่ผู้สูงอายุทุกรายเลือกใช้
ในการจัดการกับความปวด แหล่งที่ไปรับรักษา ได้แก่ โรงพยาบาล คลินิก โดยได้รับ
ยารับประทาน ยาฉีด ยานวด นอกเหนือจากการรักษาด้วยยาแล้ว ผู้สูงอายุได้รับคำแนะนำจาก
แพทย์และพยาบาล เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวที่จะช่วยควบคุมอาการปวด และที่โรงพยาบาลมีสื่อที่
แสดงเกี่ยวกับโรคและการปฏิบัติตัวให้ผู้สูงอายุรับทราบ เหตุผลที่ผู้สูงอายุเลือกไปเพราะมีความ
มั่นใจในการรักษา ตัวผู้รักษาเอง การมีบัตรผู้สูงอายุ และความมีชื่อเสียงของโรงพยาบาลที่ไป
รับรักษา ผู้ที่แนะนำได้แก่ ญาติ คนรู้จักกัน ส่วนผลของการรักษานั้น ผู้สูงอายุประเมินว่าทุเลา
ปวดแต่ไม่ทำให้หายปวด ดังรายละเอียดต่อไปนี้

..... ที่ไปหาหมอเนี่ย เขาเป็นนายแพทย์กว่าจะจบมาได้ตั้งนาน คนเราเวลาเป็นมาก ๆ เข้าก็ไม่พัน
ไปโรงพยาบาล กลางคืนยังไปเลย ให้อย่างเนี่ยเราจะไปเสาะหากินอะไรไป ป้าเลขรักษาที่นี่ที่
เดียว.... (ผู้สูงอายุหญิงอายุ 72 ปี)

...ที่ไปนี่นะ เพราะว่าเขาเป็นโรงพยาบาลใหญ่เครื่องมือเครื่องมือมันพร้อม หมอก็หมอเฉพาะ
กระดูกเขาก็มี แล้วเขามีนักเรียนพยาบาลช่วยด้วย การดูแลมันก็ทั่วถึงด้วยนะ.....

(ผู้สูงอายุหญิงอายุ 72 ปี)

.....อย่างว่านะถ้าไม่ปวดรุนแรงจริง ๆ เราก็ไม่ไปหรอกโรงพยาบาลนะ ถ้าหาอะไรที่พอบรรเทาไป
ได้เราก็ทำไปก่อน ไปแล้วหมอก็บอกนะว่าเราเป็นอะไร โรคเข่าเสื่อม เราก็เชื่อเขาเห็นด้วยกับ
เขาว่าเราแก่แล้ว บรรเทาอาการไป..... (ผู้สูงอายุชายอายุ 75 ปี)

..... มันก็นะ...ไปโรงพยาบาลไม่ต้องเสียเงินก็มีบัตรสูงอายุเนี่ย (ผู้สูงอายุชายอายุ 75 ปี)

..... ก็รักษากับหมอล้วนมันถูกยา หายปวดนะ ที่แรกไม่รู้จักหมอแถมหรอก พอตีผมไปเห็นชื่อหน้า
ห้อง ผมก็จำเอาไว้ หมอคนนี้เราต้องจำเอาไว้ รักษาด้วยหมอกคนเดียว ไม่เอากับหมอกคนอื่นเลย ผม
จำเอาไว้เลยว่าแกลงวันพุธ ถ้าแกไม่อยู่ ที่ตอนแกไปเมืองนอก 3 เดือน ให้หมอ... รักษาแกก็เอา
ยาที่หมอลูกเขาจัดไว้ในแฟ้ม นั่นแหละกินตลอด..... (ผู้สูงอายุชายอายุ 78 ปี)

.....หมอนี่เขาเป็นแฟนกับครูที่สอนที่เดียวกับลูกสาว ตอนแรกก็ไปหาที่โรงพยาบาลนี้แหละ เขาก็บอกนะว่ารักษาไม่ได้อีกแล้วไม่ต้องไปเชื่อใครหรือไปทำอะไรอื่น ๆ เขาก็ให้ยามากินพวกบำรุงกระดูก ถ้าเป็นพวกยาแก้ปวดเขาก็จะบอกว่าอย่ากินมากนัก คราวหลังเราก็ฝากไปเอายาที่คลินิก ปากีพอใจจะรักษากับคนนะ ไม่คืนรนไปหาใครละ..... (ผู้สูงอายุหญิงอายุ 72 ปี)

..... นั่งพับเพียบไม่ได้นั่งเลย หมอก็บอกเวลากลับบ้านไป อย่าไปชักเสื่อผ้า อย่าไปนั่งยอง ๆ นะ เราก็นั่งลงไปพื้นเลย นั่งขี้น้ำ จะไปนั่งยอง ๆ มันก็ปวดอีก ปวดแล้วมันทุเรศ ต้องร้องอีก ต้องไปตั้งต้นรักษาใหม่อีก หมอบอกนะ เราก็กินตามไม่ปวดนะ... (ผู้สูงอายุหญิงอายุ 67 ปี)

....ระหว่างรอเราก็กินไปดูว่าเขาดิอะไรบ้าง มันก็มีบอกนะเรื่องการออกกำลังกาย การกินกับคนที่ เป็นข้อนะ..... (ผู้สูงอายุชายอายุ 75 ปี)

....เขามีบอกว่าคนเป็นโรคเข่าไม่ต้องทำงานหนัก ไม่แบกของ ออกกำลังกาย เขามีทำบอกด้วยนะ แต่จำไม่ได้ว่ามีทำอะไรบ้างจำได้เป็นบางท่าก็เอาไปทำเหมือนกัน..... (ผู้สูงอายุหญิงอายุ 72 ปี)

3.3.2.2 การซื้อยารับประทานเอง ผู้สูงอายุจัดการกับความปวดโดยซื้อยาจากร้านขายยา และคนขายที่มาจากบ้าน ตามคำแนะนำของคนรู้จัก เหตุผลที่ใช้วิธีการนี้เพราะว่าเห็นผู้อื่นรับประทานแล้วหายปวด ทำงานได้ เหตุผลที่ประกอบในการเลือกใช้วิธีการนี้ ได้แก่ ราคาไม่แพง ผลการรักษาพบว่าหายปวดเข่า แต่มีอาการแทรกซ้อนคือปวดท้อง ซึ่งผู้สูงอายุก็มีวิธีการจัดการกับอาการปวดท้องที่เกิดขึ้น ดังคำพูดต่อไปนี้

.....ยาชุดที่ผมไปซื้อมาจากข้างวิทยาลัยเนี่ย กินแล้วมันเบามันหายปวดดี วันนีว่าจะให้ลูกสะใภ้ไปซื้อ มันชุดละ 5 บาท ไปทีเามา 10 ชุด กินหายปวดไปได้นานเหมือนกัน.... คือตัวยาที่ผมกินร้านนี้นะ ผมไม่ได้ชี้แจงให้ร้านโน้นว่าเป็นยาอะไร ถามว่ายังมียาอย่างนี้นั้ย ยาแก้ปวดหัวเข่านะ เขาบอกไม่มี ถามร้านไหนก็ไม่มี เราก็กินเองเพราะไม่เคยกิน ผลที่สุดก็ต้องไปกินร้านนี้ประจำเพราะเรากินแล้วมันเดินเห็นคล่อง ไม่ปวดละ... (ผู้สูงอายุชายอายุ 68 ปี)

....คนขายยาที่มาจากบ้านเนี่ย เขาก็เอายามาให้ลองก่อนเลยนะ ว่าต้องกินเท่านั้นเท่านี้ เวลาที่ผมใช้ก็เห็นคนขายลือตาดูข้างโรงโองกินแล้วเขาทำงานได้ ทั้ง ๆ ที่เขาก็ปวดแทบจะเดินไม่ไหวเนี่ย กินแล้วทำงานได้ ผมก็อยากเป็นเหมือนเขามั้ง พอมากินจริง บ๊ยะ..หายปวดมีแรงลากไม้ไปอีกฝั่งได้ ผมก็ติดตามกินมา..... (ผู้สูงอายุชายอายุ 78 ปี)

.....ป่าซื้อยาชุดที่ร้านขายของชำนั้นละ มันหายปวดทำงานเลี้ยงลูกได้ ก็กินมันมา.....

(ผู้สูงอายุหญิงอายุ 74 ปี)

....รู้นะว่ามันกัดกระเพาะ ก็ต้องกินเพราะมันหายปวด อาศัยกินพร้อมข้าวมัน หลังข้าวแป็บหนึ่งบ้าง พอไม่ปวดบ้าง แล้วมีคนข้างบ้านแนะนำให้กินยานี้ละ(โนโวเกสทิน) มันช่วยได้ ...

(ผู้สูงอายุชายอายุ 78 ปี)

3.3.2.3 การรักษาด้วยพระภิกษุ ผู้สูงอายุจัดการกับความปวดโดยไปรับการรักษากับพระที่วัด โดยใช้ยาสมุนไพร น้ำมันนวด มีสรรพคุณในการลดอาการปวดต่าง ๆ ผู้สูงอายุไปรับการรักษาด้วยเหตุผลที่ว่า มีผู้แนะนำว่าวิธีการนี้ทำให้อาการปวดหายไป ผู้สูงอายุจะเข้าร่วมกับวิธีการจัดการชนิดอื่น หรือหยุดการจัดการชนิดอื่นมาใช้วิธีการนี้เพียงอย่างเดียว ผลของการรักษาพบว่าช่วยลดอาการปวดได้ ผู้ที่แนะนำให้ไปรักษามาจากคนรู้จัก ดังคำพูดต่อไปนี้

...น้ำมันนวดหลวงพ่อยอด มันช่วยบรรเทาปวดได้ ตอนที่ลงไม่ได้ปวดมาก มันปวดธรรมดา มันช่วยคลายเส้น ก็จะใช้ไปเรื่อย ๆ....

(ผู้สูงอายุชายอายุ 75 ปี)

...ป่ากีนยาต้มวัด (ชื่อวัด) แล้วมันเบาเนื้อเบาตัว ไม่ปวด...ทำงานได้ เดินไปไหนมาไหนได้คล่อง ชักผ้าชักผ่อนได้ มันดีจริง เลยกินต่อเนื่อง....

(ผู้สูงอายุหญิงอายุ 74 ปี)

.... ยากินมันช่วยเราได้ค่ะ ถ้าเรากินยาต้มเราจะหยุดยาโรงพยาบาล เดี่ยวจะไปตีกัน รวมกัน แล้วมันจะสูญ ยาต้มกับยาฝรั่ง มันคนละชนิด เราจะหยุดเอง เรารู้กะมัน ถ้าเรากินไปมาก ๆ ท้องจะอืด ยาจีนกับยาฝรั่งมันจะไปรบกัน มันเป็นอย่างนี้ที่เคยกินมานะ เราทานยาต้มเราก็เว้นยาโรงพยาบาลไว้ พอว่ามันจืด ต้มไปนาน ๆ นะ เราก็มาทานยาโรงพยาบาล มันก็ไม่มีอาการอืดอาเจียนนะ แต่เราไม่ได้บอกหมอหรือภรรยาว่ากินยาต้ม เดี่ยวเขาจะ...

(ผู้สูงอายุหญิงอายุ 67 ปี)

.... ป้าก็ไปเอายาต้มที่ (จังหวัดหนึ่งในภาคกลาง) มา แล้วก็รักษาที่โรงพยาบาลด้วยนะกินมันพร้อมกันนั้นแหละ...มันไม่เป็นไรหรอก ไม่มีอาการอะไรผิดปกติ น่าจะช่วยให้ปวดร่วมกันด้วย....

(ผู้สูงอายุหญิงอายุ 66 ปี)

...เขาเห็นป้าเดินกระดือกระเดັก ตรงทางมั่งไม่ตรงทางบ้าง เขา (ญาติ) แนะนำให้ไปต้มยาที่...

(จังหวัดหนึ่งในภาคกลาง) เพราะเขาหายโรคหายภัยมา

(ผู้สูงอายุหญิงอายุ 66 ปี)

3.3.2.4 การรักษาด้วยวิธีการอื่น ๆ ผู้สูงอายุเลือกใช้วิธีการบนบาน การพอกแป้ง เสกตะป้อออกจากหัวเข่า และผู้รักษาใช้การพูดคุยตามอาการอย่างเป็นกันเอง ผู้ที่แนะนำ ได้แก่ ญาติที่เคยไปรักษามาแล้ว ผู้สูงอายุให้เหตุผลว่า ไปรักษามาแล้วหายปวด เดินได้สะดวกกว่าเดิม บ้าง และยังต้องการจะไปรักษาอีก แม้ว่าสถานที่รักษานั้นจะปิดบริการไปแล้ว ดังคำพูดต่อไปนี้

..... คนทรงที่กรุงเทพ ฯ เขาบอกว่าป้าถูกของ เขาเลยต้มยา พอกแป้งที่เข่าเรา ลนเทียนพอกแห้ง แล้วแกะออก แล้วมันมีขนติดมาที่แป้ง เป็นขนที่เขาเคาะออกมา เขาก็พอกแป้งแล้วลนออกมาใหม่ แล้วก็กินยาต้ม 3 หม้อ ๆ ละ 120 บาท นวดด้วยที่หมอนั้นแหละ แล้วก็พอกแป้งมันก็เบาลง แล้วก็บน บนที่บ้านญาติเขานั่นแหละ ใช้หัวหมู ไก่ดำ ไก่แดง ข้าวขมน แล้วเอาของที่บนมาวางไว้ที่ทางสามแพร่ง ทำแล้วค่อยยังชั่วนะ พอเบาลงนะ มันจะออกร้อนที่ขา เอ... ทำไมมันออกร้อนที่ขา อาการเป็น 2 – 3 วัน หายเลย ไม่ปวดไม่อะไรเลย มันต่างจากที่อื่นนะ ที่ไปรักษามาเนี่ยนะ มันก็หาย พอเดินได้บ้าง ถึงได้กลับบ้าน เดินข้ามสะพานลงสะพานได้แปลกเหมือนกันบางทีขอมันก็ดี

บางทีเขยมันก็ยังงใจไม่รู้ บอกไม่ถูก จริง ๆ ค่ารักษาก็หมดเขยนะ เป็นพันเลย ก็อยากจะไปรักษา
อีก แต่เขาแก่แล้วทรงไม่ค่อยไหวแล้ว....

(ผู้สูงอายุหญิงอายุ 64 ปี)

....ป้าไปหาพ่อปู่ (ผู้ที่ยังว่าเป็นร่างทรง) ให้บีบนวด ก็คนที่เจอที่โรงพยาบาล เขาหาเขามาแล้วให้
ฟัง พ่อปู่เขาบีบเขาจับเส้นให้บีบนวดเราตั้งแต่หัวยันขาเลย คนมารอเต็มเลย บีบทีครั้งก่อนชั่วโมง
พอบีบไปแล้วมันรู้สึกเบา ก็เอาน้ำมนต์มาให้อาบ มาทาบอก...เอายาไปกินลูกไม่ต้องให้ตั้งค์พ่อนะ
เหมือนเขารู้ฐานะเรา เป็นเจ้าทรงเขาพอมองเห็น ไม่เอาหรอกนะ พ่อให้ยา 150 เม็ดเอาไปกิน
น้ำมนต์ 2 ถูบให้มา ก็ลดปวดไปได้

(ผู้สูงอายุหญิงอายุ 67 ปี)

3.4 ผลของการจัดการ หมายถึง การที่ผู้สูงอายุประเมินผลที่ได้รับจากการจัดการ
กับความปวดตามความคาดหวังในอาการและอาการแสดงที่จะให้เกิดขึ้นกับตนเอง ซึ่งลักษณะของ
ผลการจัดการมี 3 แบบ ได้แก่ หายปวด ไม่เปลี่ยนแปลง และไม่หายปวด ซึ่งผลของการจัดการ
เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุใช้ประเมินในการเลือกวิธีการจัดการว่าจะใช้ต่อไปหรือไม่ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

3.4.1 หายปวด หมายถึง ผลของการจัดการกับความปวดที่ทำให้อาการปวด
ทุเลาลง หรือหายปวด ซึ่งเป็นความคาดหวังของผู้สูงอายุทุกราย ผู้สูงอายุประเมินผลการรักษา
จากวิธีการจัดการว่าสามารถทำให้อาการปวดหายไปได้ ผู้สูงอายุจะยังคงใช้การจัดการนั้นต่อไป
ซึ่งวิธีการจัดการแต่ละแบบให้ผลของการจัดการที่แตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ผลการจัดการที่
ทำให้หายปวดหรือทุเลापวดพบในการรักษาด้วยแพทย์แผนปัจจุบัน การซื้อยารับประทานเอง การ
รักษากับพระภิกษุ เหตุผลที่จะใช้วิธีการจัดการนั้นต่อคือหายปวด ทำงานได้ เชื่อในประสิทธิภาพ
ของยา เชื่อแพทย์ว่าไม่ต้องไปรักษาที่ไหนอีก และยังคงรักษาที่โรงพยาบาลต่อ ดังคำพูดต่อไปนี้
....ป้าพอใจแล้วนะที่รักษาที่นี่ ปักใจทีเดียวแล้วละเพราะเราเชื่อหมอที่ว่าไม่ต้องไปรักษาที่ไหนอีก
แล้ว กินยาที่นี่แล้วมันช่วยให้เราหายปวดได้ ก็พอใจแล้ว.....

(ผู้สูงอายุหญิงอายุ 72 ปี)

...ไ้อยาที่โรงพยาบาลนี่นะ มันช่วยปวดดีกว่าอย่างอื่น ยังจะใช้อยู่ละถ้าเป็นหนัก ๆ เราค่อยไป
เอา....

(ผู้สูงอายุชายอายุ 75 ปี)

....ยานวดที่หมอ (ชื่อหมอ) ให้มามันนวดได้สินะ มันร้อนซ่าที่เข้า สักพักมันก็ทุเลापวดไป....

(ผู้สูงอายุชายอายุ 75 ปี)

....ป้าต้องไปให้พ่อปู่จับเส้น 2-3 เดือนต้องไปละ ไปแล้วมันเบาตัวหายปวดไปได้

(ผู้สูงอายุหญิงอายุ 67 ปี)

.....ยาที่ร้านขายยา ถ้าเราไปกินมากเขาก็บอกมา ที่ร้านเขาพูด ลูกเป็นโรคกระเพาะด้วยหรือเปล่า
ผมขอร้องนะ ลูกอย่ากินมากไม่ได้นะ ถ้าปวดถึงกิน ยามันแรง แล้วต้องกินยาแก้ปวดหัวเข้าต้อง
กินข้าวให้มันอิ่ม ๆ นะ กินยาตามหลัง..... มันทำให้ผมหายปวด เมาลงมันก็ต้องไปเจียมา...

(ผู้สูงอายุชายอายุ 68 ปี)

....ยาโรงพยาบาลป้าก็ให้นะ มันช่วยบรรเทาปวด ป้าว่าป้าก็จะไม่เลิกหรือต้องเอาไว้มันช่วยให้หายปวดได้.....

(ผู้สูงอายุหญิงอายุ 67 ปี)

.... ฐึ้นะว่ามันกัดกระเพาะ ก็ต้องกิน อาศัยกินพร้อมข้าวมัน หลังข้าวแป็บหนึ่งบ้าง พอไม่ปวดบ้าง แล้วมีคนข้างบ้านแนะนำให้กินยานี้ (โนโวเกสทิน) มันช่วยได้ ...

(ผู้สูงอายุชายอายุ 78 ปี)

3.4.2 ไม่เปลี่ยนแปลง หมายถึง ผลของการจัดการกับความปวดที่ทำให้การไม่เปลี่ยนแปลงคือไม่ปวดมากไปกว่าเดิม ผู้สูงอายุประเมินว่าใช้วิธีการจัดการนี้ อาการไม่เปลี่ยนแปลง ไม่ปวดมากไปกว่าเดิม แต่จะยังคงใช้วิธีการนี้อยู่เพื่อเสริมการจัดการกับวิธีจัดการอื่น ๆ ซึ่งพบในการจัดการกับอาการปวดในระยะแรกๆที่ผู้สูงอายุใช้ในการดูแลตนเอง ดังคำพูดต่อไปนี้ ...

...ลุงก็บีบนวดเองมั่ง ให้แฟนเขาทำให้มั่ง มันก็ดีกว่าไม่ทำ กินยาด้วย มันช่วยเสริมกัน....

(ผู้สูงอายุชายอายุ 75 ปี)

.....ป้าว่ามันมีผลนะ นวดด้วย แชน้ำร้อนด้วย มันก็หายปวดไป เราก็กินยาไปเปลาะหนึ่ง ไม่ต้องทนปวดนาน ๆ...

(ผู้สูงอายุหญิงอายุ 68 ปี)

3.4.3 ไม่หายปวด หมายถึง ผลของการจัดการกับความปวดที่ทำให้เขาไม่หายปวด ผู้สูงอายุประเมินว่าอาการปวดไม่หายหรือทุเลาลงไป หรือบรรเทาปวดชั่วคราว และวิธีการรักษานั้นลวกๆ เป็นเหตุผลในการเปลี่ยนวิธีการรักษาไป ซึ่งพบในการรักษากับแพทย์แผนปัจจุบัน การรักษาด้วยวิธีการอื่น ๆ และการใช้สมุนไพร ได้แก่ ใบพลับพลึง ดังคำพูดต่อไปนี้ ...

.... พวดจริง ๆ อย่างไปโรงพยาบาลเนีย มันบรรเทาปวดชั่วคราวนะ เขาให้ยานวดมา ทาแล้วไม่หายปวด ก็เลยไม่ไปต่อ...

(ผู้สูงอายุชายอายุ 68 ปี)

..... ไปหาคนทรงที่ (ชื่อสถานที่) เขาว่าดีกัน เลยไปกับเขา หลานสาวพาไปเขาเอาหาวจีที่ขา ไปนอนแล้ว พอดตรงเขาเข่าก็ลึกลง เขาว่ามีตะปู แล้วก็กรีดตะปูออกมาเป็นสนิมอะไรเลย แต่ไม่มีหัวหรือ แล้วเอาออกที่ได้เข้าอีกหัวหนึ่ง มันก็ไม่หายปวดหรือ เวลารักษาแล้วเขาพูดคินะ เห็นเขาไปหาคนเขอะ ตอนนีเขาคิดว่าจ็บไปแล้ว....

(ผู้สูงอายุหญิงอายุ 64 ปี)

...เอาใบพลับพลึงมาลองทำชกอาทิตย์หนึ่ง มีหายปวดในตอนที่เรากำลังอบนะ พอเย็นมันก็ปวดอย่างเก่า มันไม่ได้ผล เลยเลิกทำ....

(ผู้สูงอายุชายอายุ 78 ปี)

3.5 การลองผิดลองถูก หมายถึง การที่ผู้สูงอายุทดลองใช้วิธีการจัดการต่าง ๆ จากคำแนะนำที่ได้รับมา โดยการตัดสินใจที่จะเลือกจัดการกับอาการปวดที่เกิดขึ้นนั้น ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุเลือกด้วยตนเอง บุคคลในครอบครัวมีส่วนร่วมในการเลือกการจัดการด้วยเช่นกัน โดยมีปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลือกวิธีการต่าง ๆ ได้แก่ ผลของวิธีการจัดการต่าง ๆ ในผู้ป่วยรายอื่น ๆ ความเชื่อมั่นในตัวบุคคลที่รักษา แหล่งบริการไปสะดวก ราคาของวิธีการจัดการและฐานะทางเศรษฐกิจ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

3.5.1 ผลของการจัดการในผู้ป่วยรายอื่น เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุใช้ประเมินเป็นหลัก เพื่อประกอบการตัดสินใจที่จะเลือกวิธีการจัดการกับความปวดนั้น โดยมาจากการได้รับข้อมูลจากผู้ที่เคยไปรักษามาแล้วผ่านคำบอกเล่า และที่เคยประสบด้วยตนเอง ซึ่งหากเห็นผลคือหายปวด ผู้สูงอายุจะตัดสินใจเลือกวิธีการนั้น ดังคำพูดต่อไปนี้

..... น้ำมันคุณตาปลั่ง (น้ำมันนวดจากวัด)นะ ดีที่สุด มีคนเขาปวดเข่า ปวดเมื่อยตามตัว เขาใช้แล้วหายกันทุกคน เล่าให้ฟัง ไม่อยากจะเชื่อ น้ำมันช่วยคนที่ (มีด) บาดท้องหาย มันโตเป็นหนุ่มจนถึงทุกวันนี้ ป้าใช้นวดแล้ว มันเห็นผลเลยละ หายปวดจริง ๆ... (ผู้สูงอายุหญิงอายุ 74 ปี)

...ลุงไปเจียดยาที่ข้างโรงพยาบาล ตรงข้ามกับวิทยาลัยนะ มันมีร้านขายยาอยู่ร้านหนึ่ง หัวหน้างานที่คุมงานก่อสร้าง เขาบอกลุงว่า.. ผมกินแล้วมันเบา ไปเจียดยาเถอะ ปวดมันค่อยยังชั่ว ลุงก็ไปเอามากินดู.. (ผู้สูงอายุชายอายุ 69 ปี)

...คือลุงไปที่โรงพยาบาล...แล้วนางพยาบาลเขาบอกว่า พันเอก (ชื่อ) เขามานวดประจำ นางพยาบาลที่นั่นเขาไปเรียนนวดมาจากศิริราช ไม่ได้นวดแบบสุมสี่สุมห้าลุงเลยไปลองดู เผื่อมันจะหายปวดมั้ง... (ผู้สูงอายุชายอายุ 75 ปี)

...เห็นเขาไป ร.พ. กัน ปวดเข่าปวดท้อง มียาทา ยากิน กันแล้วเขาหายปวดเดินได้ เราก็ก็นั่งอย่าก หายปวดเลยไปแบบเขา... (ผู้สูงอายุหญิงอายุ 68 ปี)

3.5.2 ความเชื่อมั่นในตัวบุคคลที่รักษา ผู้สูงอายุตัดสินใจจากอาชีพที่ทำการรักษาผู้ป่วยโดยตรงซึ่งได้แก่ แพทย์ และลักษณะของความน่าเชื่อถือในตัวบุคคล ดังคำพูดต่อไปนี้

...อย่างคนขายยา..เขาก็ขายไปทั่วละ เขาชวนให้ป้ากินยา ชิมยังไม่ชิมเลย บอกไม่เป็นไรไม่ชิมนะ คือไม่ชอบ..ไม่เชื่อนะ คิดว่าเขาไม่ได้เรียนมา เขาเอาตำราอะไรมานักหนา นายแพทย์กว่าจะเรียนจบมาได้ตั้งนาน คิดอย่างนี้มากกว่า ป้าเลยเลือกรักษากับหมอที่ รพ.อย่างเดียวนะ... (ผู้สูงอายุหญิงอายุ 75 ปี)

...ที่ไปหาคนทรงนี่นะ หลานสาวเขาบอกว่าดีนะ พอไปถึงก็ดูท่าเขาก็ดี ไม่น่าจะหลอกเรา พูจารักษาเราก็ดี ค่อยจับขารเราถามว่าเจ็บมั๊ย..อีกอย่างคนก็ไปขึ้นเขาเยอะ...เลยไปอีก... (ผู้สูงอายุหญิงอายุ 68 ปี)

...น้ำมันของหลวงพ่อนะ ใช้แล้วดีหายปวด นวดแล้วมันบรรเทาไปเยอะ หลวงพ่อนี่เขาช่วยคนจน ต่างกันกับหมอที่โรงพยาบาล...เอาด้ก้แพง... ท่านรักษาหายมานักต่อนักแล้ว... (ผู้สูงอายุหญิงอายุ 74 ปี)

3.5.3 ความสะดวกในการไปใช้บริการ มีผลต่อการจัดการในรายที่มีอาการปวดไม่รุนแรงและยาที่ได้สามารถบรรเทาอาการปวดได้ ผู้สูงอายุก็นิยมเลือกไป สถานที่ใกล้ๆ เพื่อรับการรักษา ดังคำพูดต่อไปนี้

...คลินิกมันไกลนะ ห่างจากบ้านลุงแค่ 4-5 กิโลเมตรได้ เป็นปวดชนิด ๆ หน่อย ๆ ก็ไปเสีย
เออ...200 ก็ให้เขาไป...

(ผู้สูงอายุชายอายุ 75 ปี)

3.5.4 ราคาของวิธีการจัดการและฐานะทางเศรษฐกิจ มีผลต่อการเลือกการจัดการ
ด้วย ในรายที่ผู้สูงอายุมีฐานะทางเศรษฐกิจไม่ดี ไม่มีเงินเก็บสะสม แม้ว่าจะพอใจในวิธีนั้นก็
หยุดใช้วิธีการนั้นไป ในรายที่ผู้สูงอายุมีฐานะทางเศรษฐกิจไม่ดี แต่มีเงินสะสมตั้งแต่วัยผู้ใหญ่ ก็
ทดลองรักษาไปตามจำนวนเงินที่มี ดังคำพูดต่อไปนี้

...หมอแผนโบราณ (คนขายยาชุด) มานะ เขามาบอกว่าผมเป็นโรคเข่า มาดูแลรักษา กินยาแล้วได้ผล
นะ ผมข้ามฝั่งคลองไปเอาต้นไม้มาเผาไฟได้ พอยาหมด เอ...ทำไมปวดผมจะเอาอีกก็ไม่ไหว เงิน
เราหมดไม่ทัน แล้วตอนนั้นหยุดทำงานด้วย ขาเมื่อย 15 บาท กิน 2 เวลา ถ้าเราทำงานได้ก็สู้
ไหวเราไม่อยากจะคิดเขา มากินยา รพ. ดีกว่า หายปวดเหมือนกัน ไม่ต้องเสียเงินด้วย...

(ผู้สูงอายุชายอายุ 78 ปี)

...การรักษาตัวก็หมดหลายหมื่นนะ ไปหาหมอเมะที่นครปฐมที่คาร์ทไฟก็สิบกว่าบาทได้ (เกือบ
ยี่สิบปีมาแล้ว) ยาหม้อยาเม็ดวันหนึ่งตก 120 บาทกิน 16 หม้อ ไปหาหมอที่โรงพยาบาล (เอกชนใน
กรุงเทพ ฯ) เขาผ่าตัดเรียก 6,000 บาท ยังดีที่เรามีเงินเก็บแต่เก่า ไม่งั้นก็ไม่มีเงินรักษาตัวหรอก...

(ผู้สูงอายุหญิงอายุ 66 ปี)

3.6 การจัดการกับผลกระทบของความปวด หมายถึง การที่ผู้สูงอายุมีการยอมรับ
ปรับตัว ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อลดผลกระทบที่เกิดจากความปวด ประกอบไปด้วย
การปรับพฤติกรรม และการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น ดังรายละเอียดต่อไปนี้

3.6.1 การปรับพฤติกรรม หมายถึง การที่ผู้สูงอายุลดการเคลื่อนไหวของข้อ
พับข้อ โดยการใช้วิธีการลดการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันลง ได้แก่ การเดิน การเคลื่อนไหวของ
ร่างกาย การประคบใช้เครื่องมือต่าง ๆ ได้แก่ ไม้เท้า การใช้จักรยาน เพื่อใช้เดินทางไปยังที่ต่าง ๆ
และช่วยในการออกกำลังกาย รวมถึงการเลือกไปงานสังคมบางงานตามสภาพอาการและความเชื่อ
ของแต่ละบุคคล การปรับพฤติกรรมเหล่านี้เพื่อไม่ให้เกิดผลกระทบกับข้อ หรือเกิดผลกระทบ
ดังกล่าวน้อยที่สุด ดังคำพูดต่อไปนี้

....เคยนอนบนบ้านนะ ตอนนี้อ้ายมาข้างล่างละ ลูกไม่ให้เดินขึ้นบันไดบ่อย ๆ...

(ผู้สูงอายุหญิงอายุ 64 ปี)

...เวลานั่งส้วม (ซึม) ต้องเหยียดขาราบเลยนะ ถ้านั่งของ ๆ จะปวด....

(ผู้สูงอายุชายอายุ 68 ปี)

...เวลาซักผ้า ป้านั่งบนพื้นเลย ไม่นั่งกับเก้าอี้มันจะปวด....

(ผู้สูงอายุหญิงอายุ 67 ปี)

.....เวลาเดินขึ้นบันไดมันจะปวดนะก็พยายามตั้งหลัก เกาะราวบันไดพักนึง พอมันไม่ปวดก็ขึ้นไป
ต่อ.....

(ผู้สูงอายุชายอายุ 75 ปี)

....เวลามันขัด ๆ ในเช้า เราก็อายุคเดิน พอดีขึ้นก็ไปต่อ....

(ผู้สูงอายุหญิงอายุ 72 ปี)

...คนแก่อายุเท่าเรายังเดินได้แบบไม่มีไม้เท้า เขาดีกว่าเราในแง่ที่ไม่มีไม้เท้า ใช่ว่าเราไม่มีเท้า แต่ก็ใช้ไม้เท้าเพราะว่าขาเรานั้นอ่อนต้องค้ำยันไม่ให้ล้ม ช่วยกำลังเรา มันได้ประโยชน์ตรงนี้ ...

(ผู้สูงอายุชายอายุ 78 ปี)

....ป่าใช้ไม้เท้าตอนที่ออกจากโรงพยาบาลนะ มันช่วยให้เรามีกำลังให้ก้าวไป ยืนเราได้..เดินได้ไม่ต้องให้ใครมาช่วย พอเรารู้สึกว่าเราก็ดูดีขึ้นได้ เราต้องบำรุงตัวเรา เราเคยดูแลตัวเราเอง ไม่ขึ้นเดินไปเดียวล้มเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต เราต้องดูแล เราก็กินถึงตัวเราด้วย มีคนทักนะว่าเป็นอะไรถึงเดินไม่ได้ พอเขาทักเราก็อธิบายไม่ได้ คล้ายกับที่เราเดินได้ไม่เหมือนเขา ต้องถือไม้เท้าถึงเดินเหินได้ยังเงี่ย....

(ผู้สูงอายุหญิงอายุ 67 ปี)

..... ขาป้ามันเดินไปไหนมาไหนไม่ได้ มันหมดแรง ปวดเดินไม่ได้ แล้วเราก็มานัดขี้จรรย์ยานเอง ไม่มีใครบอกหรอก เวลาขึ้นแล้วเราไม่ปวด เลยได้อาศัยเวลาไปไหนมาไหน ก็ขี้จรรย์ยานออกไปฝากเขาไว้..

(ผู้สูงอายุหญิงอายุ 66 ปี)

....เวลาไปไหนก็อาศัยจรรย์ยาน เราปวดนิดหน่อยก็ไปไม่ได้ไม่ได้ปวดมากขึ้นกว่าเดิมหรอก อาศัยได้ไปที่ไกล ๆ เดินไม่ไหวหน่อย....

(ผู้สูงอายุชายอายุ 68 ปี)

....เราก็อัดไป บางทีก็เอารถ 2 ล้อ ปั่นไปตอนเช้าทางโน้นมั่งทางนี้มั่ง รู้สึกว่ามันผ่อนไปมั่ง ยึดขาขยายเส้นสายได้มั่ง ลูกเขาทำจรรย์ยานมาให้ เขาบอกว่าพ่อว่าระวังล้มนะ ล้มไปมันจะอันตราย จี่ไปมันก็ดีขึ้นไม่ล้มหรอก มันปวดลดลง แล้วอีกอย่างถ้าไปไหน ใช้รถเครื่อง (รถมอเตอร์ไซด์) มันต้องอาศัยลูกเขานะ เราว่ามันวุ่นวาย เห็นมี 2 ล้อ เราก็อามาขี่ดู ไปด้วยตัวเองได้ เราก็อไป ไม่ต้องใช้เขา....

(ผู้สูงอายุชายอายุ 75 ปี)

... พอมาเป็นเขานี้ งดออกงานสังคมเหมือนกัน ถ้าไม่มีเก้าอี้ก็จะไม่ไป อย่างไปฟังเทศน์ที่วัด ต้องงดไป เพราะต้องนั่งพับเพียบ ลุงนั่งไม่ได้เลยไม่ได้ไป..

(ผู้สูงอายุชายอายุ 75 ปี)

...เวลาปวด ก็ไม่อยากไปวัดหรอก มันต้องนั่งพับเพียบ จะมาเหยียดขา หรือนั่งสูงกว่าพระได้ยังงั้น เลยตัดใจไม่ไป ใส่บาตรหน้าบ้านเอาละกัน..

(ผู้สูงอายุชายอายุ 68 ปี)

...งานต้องพยายามงดไป มันพอมีปวดเล็ก ๆ น้อย ๆ เราพยายามทนไปได้ ป้าไปยืนชมพระไปเผาแม่ของป้าเอง พี่สาวป้าเขาเป็นเจ้าภาพแล้วเขาไม่ไปป้าต้องไปเอง พอไปค้างคืนแยเลย ปวดไม่หาย...

(ผู้สูงอายุหญิงอายุ 74 ปี)

.... คนไปงานศพ ถ้าเป็นญาติเราจริงถึงจะไป ไปให้เขาเห็นหน้าหน่อย ก็ปวดเหมือนกันก็ทนเอา...

(ผู้สูงอายุชายอายุ 78 ปี)

... ถ้าพูดถึงออกงาน ออกบ่อยกว่าคนแก่ทุกคนก็แล้วกัน เป็นผู้ใหญ่นบ้านต้องไปทุกงาน ไม่ว่าจะงานบวช งานศพ งานแต่ง ญาติพรรคพวกกตทุกขี้ได้ยากก็ไป อาการปวด ๆ จะว่ามันเป็นโรค

ประจำตัวอยู่ เขาว่าไปแล้วมันไม่ค่อยดี ไอ้ลุงมันเป็นคนร้น แหม...ไอ้ปวด มันจะเป็นก็ต้องเป็น เราไปงานแล้วจะเป็นไอ้โน้นไอ้นี้ ไม่ได้คิด จะตายก็ตายไป..... (ผู้สูงอายุชายอายุ 75 ปี)

...ธรรมดาจะอยู่บ้านนะ ปวดมั่งเจ็บมั่งก็ไปทำงาน ถ้าเขามอบอกก็จะไป ไปไม่เคยหยุด เราถือว่าไม่ถึงกับตายก็ไปทำงาน อาการปวดมันก็ปวดธรรมดาอยู่อย่างนี้ละ ... (ผู้สูงอายุหญิงอายุ 66 ปี)

3.6.2 การจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น หมายถึง การที่ผู้สูงอายุใช้วิธีการช่วยลดอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงให้สงบลงเนื่องมาจากความปวด การจัดการที่ใช้ ได้แก่ การใช้หลักทางศาสนา โดยการสวดมนต์ช่วยในการบรรเทาอาการปวดร่วมกับทำให้ใจสงบ การวิงวอน การอธิษฐานต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ผู้สูงอายุมีความเชื่อว่าการสวดมนต์ทำให้ตนเองหายจากการปวดหรือหายจากการเป็นโรค จิตใจของตนผ่องใส การทำงานอดิเรก ได้แก่ การตัดเสื้อผ้า การเล่นดนตรี เดินพักผ่อน ทำสวน เลี้ยงสัตว์ และการหลีกเลี่ยงการปะทะกับผู้อื่น ได้แก่ การหลบไปอยู่ที่อื่น การฟังเพลง โดยให้เหตุผลว่า อารมณ์ที่ไม่ปกติอาจทำให้เกิดการปะทะกับคนในครอบครัวได้ ผลของการจัดการด้านอารมณ์นี้ช่วยลดความสนใจกับอาการปวดที่เกิดขึ้น อารมณ์ดีขึ้น ดังนี้

การใช้หลักทางศาสนา ผู้สูงอายุให้เหตุผลว่ามีส่วนช่วยให้อาการปวดทุเลาลง และอารมณ์ดีขึ้น ดังคำพูดต่อไปนี้

...การใช้ขามันมีผลของมันต่างหาก การวิงวอนไม่ได้เอาผลของขามาวิงวอนแต่วิงวอนสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในโลก อย่างพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ผมเชื่อของผมว่ามีนะ มันมีผลแต่ว่าทางไหนไม่สามารถอธิบายได้ ตามความคิดของผม คือหัวเขาไม่เลวร้ายลง.... (ผู้สูงอายุชายอายุ 75 ปี)

....เพราะเราเกิดมาในศาสนาพุทธ ต้องมีการบูชาไหว้พระไหว้เจ้า เราเกิดมาทั้งชาติ บ้านไหนหลังไหนที่ไม่อธิษฐานเนีย ไม่ตั้งที่พระพุทธพระธรรมพระสงฆ์นี้ เป็นคนเลวไม่นับถืออะไรเลย ไม่เจริญหรอก เราสวดมนต์บูชามันจะช่วยให้นักเป็นเบาได้ มันเบาปวด ถึงเราเป็นหนักก็กลายเป็นเบาได้ อย่าไปคิดว่ากูไม่นับถือหรอก เราไปดูถูกเขาไม่ได้ถึงจะมองไม่เห็นเลย....

(ผู้สูงอายุชายอายุ 68 ปี)

.....ร้องไห้มาก มันปวด ไม่สบายใจ ก็เลยนั่งพุทโธ ฟังเทศน์ตลอด ให้มาช่วยเราหายปวดที่ พุทโธเขาทำเราได้นะ ทำให้เราจิตใจดี ไม่คิดฟุ้งซ่าน ไม่โกรธไม่เคืองใคร....

(ผู้สูงอายุหญิงอายุ 68 ปี)

...ป้าสวดมนต์เป็นปกตินะ ให้ชีวิตนี้เป็นสุข ไม่ได้เจาะจงเรื่องเข้าหอรกนะ แต่อยากให้หายปวดมากกว่าเดิม คนแก่ต้องพึ่งทางพระนะ คิดว่าศาสนาพุทธเป็นที่ยึดเหนี่ยว ใครทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่ว ป้าไม่คิดร้ายใคร คิดว่ามันน่าจะช่วยให้ได้ การสวดทำให้ใจเราเพลินๆ ไปนะ ไม่ได้คิดว่าปวด มันก็ทุเลาปวดไป ทำให้เราไม่เครียดมาก...

(ผู้สูงอายุหญิงอายุ 64 ปี)

...ลุงสวคมนตรีให้พระนะจิตใจมันไม่ฟุ้งซ่าน สงบปวดด้วย บางครั้งมันลดลงด้วยนะ เราก็นึกถึง สวคมนตรีให้หายจากโรคภัยไข้เจ็บ สวคมนตรีให้พระมาสัมฤทธิ์ในกายของเรา เราคิดนะ ตอนปวด นะ เราคิดถึงสิ่งดี ๆ ให้มาช่วยละ ... (ผู้สูงอายุชายอายุ 75 ปี)

...เชื่อมั่นในพระเจ้าละ เราทำอะไรก็คิดถึงพระเจ้า แล้วเห็นผลนะ หายปวด อารมณ์เราก็ก่อนบาน เขาว่ามันช่วยแบ่งเบาทุกข์ที่เกิดขึ้น ใครพูดอะไรเราก็กยอมรับได้ มันเห็นตรงนี้ละ...

(ผู้สูงอายุชายอายุ 78 ปี)

ในเรื่องการนับถือศาสนา มีผู้สูงอายุชาย 1 ราย เปลี่ยนมานับถือศาสนาคริสต์ โดยให้ เหตุผลที่นอกเหนือจากการช่วยลดความปวด เดินได้คล่องมากกว่าเดิมแล้ว พบว่ามีการช่วยเหลือ ในด้านค่าใช้จ่าย การอำนวยความสะดวกในการไปโบสถ์ การนั่งสวคมนตรีไม่ต้องนั่งพับเพียบ มีการมาเยี่ยมอาการ อีกทั้งบทสวดมนต์อธิษฐานต่อพระเจ้าเป็นภาษาไทย ทำให้เกิดความเข้าใจได้ ง่าย เกิดความสบายใจแล้ว ซึ่งการเปลี่ยนศาสนานี้ได้รับการสนับสนุนจากญาติด้วย ดังคำพูดต่อ ไปนี้

....ไปโบสถ์คริสต์ 5 เดือน ที่แรกถือไม้เท้าไป พอขึ้นเดือนที่ 5 เอ๊ะ...ทำไมเราเดินได้คล่อง ไม้เท้า อันนี้ไม่ต้องเอาไปละ มีรถจากโบสถ์เขามารับ คนขับรถเขามา..ลุงไม่เอาไม้เท้ามาแล้วรี...บอกไม่ ต้องเอาละ เดินดูว่าคล่องแต่บัดนั้น ผมก็ไม่ได้ใช้ไม้เท้าอีกเลย ผมก็คิดนะว่ามันเป็นจากความเชื่อ ในคริสต์ศาสนาของเขา ที่หายเนี่ยมันน่าจะเป็นจากนี้ด้วย เพราะเราถือของเขาแล้วจิตใจเราไม่ฟุ้ง ซ่าน เวลาวันอาทิตย์ที่ไปโบสถ์ ไปที่นั่นมันไม่ต้องนั่งพับเพียบ เขามีเก้าอี้ที่นั่งสบาย เขาต้อนรับเรา อย่างดี นั่งกินข้าวกินปลาสบาย มันช่วยให้ผมหายนะ...ผมคิดว่าอย่างนั้น ถึงได้เชื่อมั่นอยู่อย่างนี้ เรานับถือพุทธมา บวชพระมา ไม่มีอะไรเกิดขึ้น ทีนี้เราเข้าทางนี้มา 7 เดือนแล้วเขาหาย มันก็ไม่ หายที่เดียวละ...ค่อย ๆ พูลดลง แล้วเขา (คนที่ไปโบสถ์ด้วยกัน) มาเยี่ยมที่บ้านซื้อไข่ ขนมาฝาก ถวายเราว่าเป็นยังงัยบ้างเรารู้สึกสบายใจ เราก็อ...มันใจทางไหนก็ไปชักทาง ลองดูซักที ญาติเขาก็ ว่า...เฮ้อ...หายดี สบายใจดี ก็ไปทางนั้นละ ไม่ต้องมาห่วงอะไรละ....เราไม่ต้องยุ่งยากอะไรกับใคร สบายใจ ไม่ต้องคิดหุจดหิดหัวใจอะไรมา...ผมก็อธิษฐาน สวคมนตรีตามหนังสือมันเป็นภาษา ไทยอ่านแล้วเข้าใจ เราสวคมนตรีพุทธมันเป็นภาษาพระ ผมก็บอกให้พระเจ้าช่วยด้วย...หายปวด ให้ลูกมีกินมีใช้ เวลาจีรณผ่านโบสถ์ ก็บอก...พระเจ้าดูแลผมด้วยนะครับ อย่าให้เป็นอะไร...คือเร มั่นใจของเรา...

(ผู้สูงอายุชายอายุ 78 ปี)

นอกจากนี้ ผู้สูงอายุใช้วิธีการจัดการทางด้านอารมณ์อื่น ๆ ได้แก่ การทำงานอดิเรก ได้แก่ การตัดเสื้อผ้า การเล่นดนตรี เดินพักผ่อน ทำสวน เลี้ยงสัตว์ และการหลีกเลี่ยงการปะทะ กับผู้อื่น ได้แก่ การหลบไปอยู่ที่อื่น การฟังเพลง โดยให้เหตุผลว่า อารมณ์ที่ไม่ปกติอาจทำให้เกิด การปะทะกับคนในครอบครัวได้ ดังคำพูดต่อไปนี้

.... เวลาปวดปาก็ทำงานเพลิน ๆ ตัดเสื้อ เย็บเสื้อไป เมื่อก่อนเป็นช่างตัดเสื้อนะ ก็ซื้อผ้ามา บางทีราคาเย็บเสื้อดีกว่า มันก็ช่วยได้นะ ลืม ๆ ไป ตาเราก็มองเสื้อไป ก็หายไปนะปวดคนะ...

(ผู้สูงอายุหญิงอายุ 72 ปี)

....ลุงก็เดินไปสวน คุณต้นไม้ผักหญ้าไปเรื่อย บางทีก็ถอนหญ้าไปไม่ให้มันรกรณะ นั่งมานั่งถอน มันก็ลืมไป หายปวดได้เหมือนกัน....

(ผู้สูงอายุชายอายุ 75 ปี)

.... ลุงสนใจคนตริ้นะ เพิ่งมาหัดเล่นอิเล็กทรอนิกส์ มันไม่ยากเท่าไร เวลาปวดเล่นอิเล็กทรอนิกส์เพลินดี เราไม่สนใจกับมัน (ปวดเข่า) ก็ตึ้นะ....

(ผู้สูงอายุชายอายุ 75 ปี)

... ปวดก็คุณที่เลี้ยงไรวี้นะ ลูกเขาซื้อมาจากอินโดนีเซีย ให้อาหารมันฟังมันพูด ก็ตึ้นะ ลืม ๆ ปวดไปได้....

(ผู้สูงอายุชายอายุ 68 ปี)

... ช่วงปวดเนี่ย ถ้าปวดมากอารมณ์ไม่พอ..ไม่พอใจ หงุดหงิด อื้อ... ใครพูดนั่นพูดนี้ เราไม่พอใจเหลือ ๆ เราหลบขึ้นบ้านละ ลูกเขารู้ ที่ว่าจะเอาเรื่องเขาก็ไม่ยอมเอาละ ถ้าอย่างแต่ก่อนที่กินเหล้า นะไม่ได้ใครพูดไม่พอใจเดียวตีเขาส่ง พอปวดหัวเข่าหรือปวดท้องนะขึ้นไปบนบ้านกินยาแล้ว แล้วเปิดเพลง ไม่พูดกับใครด้วย หายปวดเสร็จดีก็ลงมา คุยกับลูกกับเต้า... (ผู้สูงอายุชายอายุ 68 ปี)

....เวลาปวดนะคนมาคุยไม่ได้มันรำคาญไปหมด หงุดหงิด เราก็มักจะไม่คุยบอกเขาว่าอยากพักผ่อน ไว้ค่อยมาคุยใหม่ แล้วเราก็มักไปนอนละ...

(ผู้สูงอายุชายอายุ 75 ปี)

4. การสนับสนุนทางสังคม

หมายถึง การที่ผู้สูงอายุได้รับการช่วยเหลือ สนับสนุน ส่งเสริมในด้านค่าใช้จ่าย ด้านกำลังใจ ด้านการให้ข้อมูล และด้านการอำนวยความสะดวกในการพาไปแหล่งที่จัดการ เมื่อเกิดอาการปวดขึ้น ซึ่งแหล่งที่สนับสนุนมาจากครอบครัวญาติพี่น้อง ได้แก่ คู่สมรส บุตรหลาน เพื่อนบ้าน และบุคลากรทางสาธารณสุข ซึ่งการสนับสนุนดังกล่าวช่วยให้ผู้สูงอายุจัดการกับผลกระทบของการปวดได้ดีขึ้น ดังนั้น ในหมวดหมู่นี้ ประกอบด้วย 4 หมวดหมู่ย่อย คือ ด้านค่าใช้จ่าย ด้านกำลังใจ ด้านการให้ข้อมูล และด้านการอำนวยความสะดวก ดังรายละเอียดต่อไปนี้

4.1 ด้านค่าใช้จ่าย หมายถึง การช่วยเหลือด้านค่าใช้จ่ายแบ่งได้ 2 แบบคือ ค่าใช้จ่ายในการรักษาและค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน โดยมาจากบุตรเป็นผู้ให้เงินช่วยเหลือตามสภาพฐานะทางการเงินของตน การที่บุตรให้ความช่วยเหลือนี้ ไม่ได้เฉพาะเจาะจงว่าให้เงินเพื่อใช้จ่ายอะไร แต่ให้เป็นเงินจำนวนหนึ่งให้ผู้สูงอายุจัดการเอง ซึ่งผู้สูงอายุจะแบ่งใช้ตามความเหมาะสม ในเรื่องที่บุตรให้เงินนี้ ผู้สูงอายุให้เหตุผลว่าการให้เงินช่วยเหลือมาจากการให้ของบุตรเอง ไม่ได้เกิดจากการร้องขอจากตน ในรายที่บุตรยังอยู่กับผู้สูงอายุ ยังไม่ได้แต่งงานแยกครอบครัว รายได้ที่ได้ควรให้กับพ่อแม่ซึ่งยังเป็นหัวหน้าครอบครัวอยู่ ดังคำพูดต่อไปนี้

....ลูกที่ทำงานขับรถทัวร์เงินเขาจะออกทุก 15 วันเขาเอามาให้ 500 .. 1,000...เขามาให้ประจำนะ ไม่ได้ร้องเอาจับเขา เขารู้ว่าลุงต้องใช้ เราก็ตีใจ เก็บเอาไว้ใช้.....

(ผู้สูงอายุชายอายุ 75 ปี)

....เงินที่ไปรักษา มาจากลูก ๆ 7 คน เดือนหนึ่งมันก็ได้ไม่แน่นอน ถ้ามีลูกมีผัวแล้วเราไปกะเกณฑ์เขาไม่ได้ เขาจะให้เท่านั้นเท่านั้นมันก็เรื่องของเข เราเอาเฉพาะคนที่อยู่ในโอวาทของเรา คือเขายังไม่มีครอบครัวอยู่กับเรา คือเขายังไม่มีครอบครัวต้องอยู่ในโอวาทของเราหมด ทำมาได้เท่าไร เหลือเท่าไร พ่อเอาผมเหลือเท่านี้ ได้รับเงินเดือนเท่านี้ ได้แน่ ๆ 2 คน 4 พัน ใช้กินอยู่ในบ้าน ถ้าลูกไม่มีก็ต้องช่วยมัน บางทีเราต้องห้ามมันบ้าง ๆ มันเบิกเงินผัวมา เงินทองอย่าใช้สุรุ่ยสุร่ายมาก เงินของผัวหามาได้ มันคนทำเราไม่ใช่คนทำ เดี่ยวจะหาว่ามึงมาอยู่กับพ่อ เบิกดั่งค์มาให้โครม ๆ ลุงคิดกันไว้ก่อน แต่ถึงลูกมีก็ไม่ขอมัน แล้วแต่มันจะให้....

(ผู้สูงอายุชายอายุ 68 ปี)

4.2 ด้านกำลังใจ หมายถึง ความช่วยเหลือด้านจิตใจและอารมณ์ที่บุตรและคู่สมรส แสดงให้ผู้สูงอายุทราบถึงความสนใจ ห่วงใยในอาการปวดที่เกิดขึ้น การให้กำลังใจแสดงในรูปแบบของการซักถามเกี่ยวกับความปวดและการจัดการกับความปวด นอกจากนี้ ยังรวมถึงการใช้พฤติกรรมสนใจที่ไม่ใช่คำพูด การแสดงดังกล่าว ผู้สูงอายุอธิบายว่าเป็นความรู้สึกที่ไม่ถูกทอดทิ้ง มีคนห่วงใย เกิดกำลังใจในการรักษาต่อไป ดังคำพูดต่อไปนี้

...ลูกชายแะมา เขาก็ถามนะว่าแม่เป็นอย่างไร บ้าง ยังเจ็บยังเมื่อยตรงไหน กินยาหรือยัง เราได้ยาก็ซึ้ง ส่วนคนที่อยู่บ้านนี้นะ (บ้านเดียวกับผู้สูงอายุ) เขาไม่ค่อยถามหรอกแต่เขามามอง ๆ ว่าแม่อยู่ไหน เรารู้นิสัยเขา เขาก็ห่วงเรา..

(ผู้สูงอายุหญิงอายุ 67 ปี)

.... ลูกชาย (แยกครอบครัวไปแล้ว) เขามาหาเขาก็ถามพ่อไปรักษาอะไร เราก็มียบัตรประกันสังคมไม่ต้องเสีย (ตอนที่ยังทำงานโรงโอง) พ่อเป็นใจ อะไรเป็นอย่างไร ก็บอกว่าปวดเข่า แต่ก็ธรรมดาพ่อสบายดี มันดีใจนะที่ลูกมา....

(ผู้สูงอายุชายอายุ 78 ปี)

ในรายที่มีคู่สมรส การส่งเสริมกำลังใจกันเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุทุกรายต้องการ ไม่ว่าจะเป็นการพูดหรือการกระทำ ดังคำพูดต่อไปนี้

....แฟนเขาก็ถามนะว่ายังปวดเข่าอยู่มั๊ย เขาจะช่วยนวด ทายาให้ เขาเป็นอย่างนี้มาสม่ำเสมอตลอด เราก็เห็นว่าเขห่วงเรา

(ผู้สูงอายุชายอายุ 68 ปี)

.... ลุงเขาก็ถามว่ากินยาต้มแล้วดีมั๊ย ยาหมอยัง ถ้าเราไปต้มยาไม่ไหว (ไปซื้อยา) ก็ไปเอามาให้กินยาดีมั๊ย นวดน้ำมันหายปวดมั๊ย แล้วมันเจ็บอีกมั๊ย เขาก็ถามดูละนะ เขาเป็นคนเงียบ ๆ ก็ถามแบบนี้ก็ดีใจละ....

(ผู้สูงอายุหญิงอายุ 67 ปี)

ในรายที่มีคู่สมรสเสียชีวิตแล้ว บุตรมีส่วนสำคัญในการให้การสนับสนุนด้านกำลังใจ โดยแสดงความสนใจ และให้กำลังใจอย่างสม่ำเสมอ ดังคำพูดต่อไปนี้

.... เขาถามประจำว่าแม่เป็นยังงัย กินนี่คิมั้ยมันปวดอยู่รีเปล่า จะไปหาใครก็บอกนะนะ จะได้พาไป
เราก็ดิใจนะที่เขาเน็กถึง ไข้ได้กันั้น.... (ผู้สูงอายุหญิงอายุ 64 ปี)

.....ลูกเขาไปขายของเวลาว่างก็ไม่ค่อยมีหรอก แต่ถ้าจะให้พาไปไหนก็ไปนะ บางทีก็เกรงใจ แต่
เขาบอกไม่เป็นไร แม่บอกมาเถอะ เขาอยากให้แม่หายปวดเดินได้ไม่เจ็บไม่ปวด เท่านั้นที่พอใจนะ
ฟังแล้วเราดึ้น ใจขึ้นมาเป็นกอง.... (ผู้สูงอายุหญิงอายุ 67 ปี)

4.3 ด้านการให้ข้อมูล หมายถึง การที่ผู้สูงอายุทุกรายได้รับข้อมูลในเรื่องแหล่งรักษา
และคำแนะนำการปฏิบัติตัวจากครอบครัว ญาติ เพื่อน และบุคลากรทางสาธารณสุข ซึ่งทำให้
ผู้สูงอายุนำไปปฏิบัติเพื่อลดอาการปวดที่เกิดขึ้น ดังนี้

4.3.1 ครอบครัว ญาติ และเพื่อน ได้ให้การสนับสนุนข้อมูลในด้านแหล่งการ
จัดการและคำแนะนำในการปฏิบัติตัว ดังคำพูดต่อไปนี้

...เพื่อน (ทหาร) รุ่่นน้องเขาบอกว่าไปนวดสิพี่ ผมหายปวดมาแล้ว... (ผู้สูงอายุชายอายุ 75 ปี)

...ร้านขายยาที่สนิทกัน คุยกันตอนไปรับส่งหลานนะ เขาแนะนำว่าให้เอาเอ็นวัว ช้อวัวมาต้มกินสิ
เขาทำมาแล้ว รู้สึกดีขึ้น... (ผู้สูงอายุชายอายุ 75 ปี)

...ลูกเขาก็ชื้อนมมาให้กิน พวก (ชื้อยี่ห้อนมสำหรับบำรุงกระดูก) บอกว่ากินนี้จะได้ช่วยบ้าง...

(ผู้สูงอายุหญิงอายุ 72 ปี)

4.3.2 บุคลากรทางสาธารณสุข เมื่อได้รับการรักษาผู้สูงอายุจะได้รับคำแนะนำ
ในการปฏิบัติตัวจากแพทย์และพยาบาล ในเรื่องการลดน้ำหนัก การออกกำลังกาย การระมัดระวัง
ในการปฏิบัติตัวในเรื่องการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ได้แก่ การเดิน การนั่ง การทำงาน ผลข้างเคียง
ของการรับประทานยา คือปวดท้องและวิธีการปฏิบัติตัว นอกจากนี้ยังทราบถึงการปฏิบัติตัวจากสื่อ
โปสเตอร์ที่ติดไว้ที่ห้องตรวจด้วย ดังคำพูดต่อไปนี้

.... โรงพยาบาลเขาบอกให้ลดความอ้วน ทานข้าวอย่าให้มันมากนัก แล้วมันอ้วน ท้องมันจะออก
พุงมันจะกาง อย่างคุณป้าช่วงบนใหญ่ ช่วงขาเล็ก มันรับน้ำหนักกันไม่ได้มันก็ปวดอีก หมอสอน
มาหมอสั่งมานะ ทานข้าวน้อยๆ ก้อนนึ่ง ผักต้มใส่หมู ใส่ปลาแห้ง กินกับข้าวเยอะๆ ท้องมันจะ
ได้แห้ง น้ำหนักมันรับกันไม่ได้ ก็เลยเอาตามเขา.... (ผู้สูงอายุหญิงอายุ 67 ปี)

...หมอแนะนำให้ออกกำลังกาย เราก็ทำทั่วไปยัดเส้นยืดสาย ทำถีบจักรยาน ที่นอนแล้วยกขึ้นนะ
เขาเรียกว่าอะไร จักรยานอากาศ ทำประมาณ 5 นาที 10 นาที..... (ผู้สูงอายุหญิงอายุ 66 ปี)

....ระหว่างรอเราก็ดิเดินไปดูว่าเขาคิดอะไรบ้าง มันก็มีบอกนะเรื่องการออกกำลังกาย การกินกับคน
ที่เป็นข้อนะ.... (ผู้สูงอายุชายอายุ 75 ปี)

....เขามีบอกว่าเป็นโรคเข่าไม่ต้องทำงานหนัก ไม่แบกของ ออกกำลังกาย เขามีทำบอกด้วยนะ
แต่จำไม่ได้ว่ามีทำอะไรบ้างจำได้เป็นบางท่าก็เอาไปทำเหมือนกัน..... (ผู้สูงอายุหญิงอายุ 72 ปี)

.... หมอเขาก็บอกว่าพื้นี่สำคัญมาก อย่าให้ลื่น อย่าไปหิ้วน้ำกระป๋องครึ่งกระป๋อง เพราะจะทำให้ขา 2 ข้างทำงานหนัก เดินต้องเดินพื้นราบ อย่าขึ้นบันไดบ่อย ผมก็พยายาม....

(ผู้สูงอายุชายอายุ 75 ปี)

.... นั่งพับเพียบไม่ได้นั่งเลย หมอก็บอกเวลากลับบ้านไป อย่าไปซักเสื้อผ้า อย่าไปนั่งของ ๆ นะ เราก็นั่งลงไปพื้นเลย นั่งขี้ผ้า จะไปนั่งของ ๆ มันก็ปวดอีก ปวดแล้วมันทุเรศ ต้องร้องอีก ต้องไปตั้งคันรักษาใหม่อีก หมอบอกนะ เราก็ก็นั่งตามไม่ปวดนะ...

(ผู้สูงอายุหญิงอายุ 67 ปี)

...มันปวดท้องมากกว่าเดิม อิมก็ปวด หิวก็ปวด ไปหาหมอ หมอเขาให้ยาถุงเบือเริ่มมีขี้ขาว น้ำแดง ขาขบถมในกระเพาะ หมอเขาว่าเพราะยา...บอกว่าคุณยายผมขออะไรอย่างหนึ่งได้มั๊ย..ขออะไรละ....ถ้ามันไม่ปวดจนเหลือเกิน ทนไม่ไหว อย่าไปทานยามัน เขาสั่งว่ายามันแรงกัดกระเพาะนะ กระเพาะข้างในเป็นแผลมันจะรักษายาก ป้าทำตามเขาบอกละนะ.....

(ผู้สูงอายุหญิงอายุ 67 ปี)

4.4 ด้านการอำนวยความสะดวก หมายถึง การที่บุคคลในครอบครัวหรือญาติ

พี่น้องให้ความสะดวกแก่ผู้สูงอายุในการพาไปรับการรักษา ให้ที่พักอาศัยในการรักษา การสอบถามถึงอาการผลการรักษาที่ได้รับในแต่ละแหล่ง ว่าเป็นที่น่าพอใจหรือลดปวดได้หรือไม่ การสอบถามอาการจะเกิดตลอดระยะที่เกิดอาการปวด และเมื่อไปรับการรักษา ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุมีความสะดวกในการจัดการมากขึ้น ดังคำพูดต่อไปนี้

.... ลูกจะบอกลูกว่าพาพ่อไปหาหมอหน่อย ลูกมันใช้ได้ทุกคนนะ ที่อยู่บ้านเดี๋ยวนี้ละ วันนั้นไปกัน 3 คนละนะ มีคนอารักษา 2 คน ลูกสาวกับหลานสะใภ้ พากันไป ...

(ผู้สูงอายุชายอายุ 75 ปี)

.... ที่ไปรักษาหมอทรง ก็ญาติกันนี่ละ เขาแนะนำว่าเขาหายมา ไปรักษาก็ไปนอนที่บ้านเขา เขาจัดการของแค้นให้เสร็จ มันก็สบายเรานะ ที่เขาช่วยเรา....

(ผู้สูงอายุหญิงอายุ 64 ปี)

....เวลาปวดนะ ลูกเขาก็ถามว่าเป็นอะไรอีก เขาไม่ค่อยถามมากเพราะรู้ว่าเราไม่ชอบจุกจิก เป็นอันว่ารู้กัน.. เราก็บอกไป เวลาไปหาหมอแล้ว กินยาแล้วเป็นไง ตอบไปเท่านี้ก็จบ..

(ผู้สูงอายุหญิงอายุ 74 ปี)

... เวลาไปงาน เขาเห็นเราเดินกระดือกระเดັก ก็ถามว่าเป็นอะไร ไปหาหมอที่ไหน กินยาเป็นยังงี้บ้าง บางทีเขาก็รู้ว่าเราไปโรงพยาบาลมาก็มาเยี่ยมที่บ้าน เขาก็เป็นอย่างนี้กัน เราก็นั่งใจพอทุเลาปวดไปบ้าง....

(ผู้สูงอายุหญิงอายุ 67 ปี)