

บทที่ ๓

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตตำบลยกกระบัตร อำเภอสามเงา จังหวัดตาก

คุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ^๑ หมายถึง การที่ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมที่มีความสุข การกินดีอยู่ดี มีเศรษฐกิจที่มั่นคง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ และมีการดำเนินชีวิต สภาพความเป็นอยู่ที่ดีได้อย่างเหมาะสม มีองค์ประกอบของผู้สูงอายุ ๕ ด้าน ดังนี้ คือ ๑. ด้านร่างกาย ๒. ด้านจิตใจ ๓. ด้านสัมพันธภาพทางสังคม ๔. ด้านสิ่งแวดล้อม และ ๕. ด้านความมั่นคงในชีวิต รัฐบาลได้ดำเนินการตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุตามสิทธิที่ผู้สูงอายุควรจะได้รับ ไม่ว่าจะเป็นการช่วยเหลือด้านการแพทย์และการสาธารณสุข การลดค่าโดยสาร การงดเว้นค่าชมสถานที่ของทางราชการ เช่น สวนอุทยาน เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อให้ผู้สูงอายุในสังคมได้มีอย่างคุณภาพชีวิตที่ดี การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ต้องดำเนินการโดยอาศัยความร่วมมือระหว่างตัวผู้สูงอายุเองครอบครัว และสังคม ผู้สูงอายุต้องฝึกนิสัยที่ดี และเหมาะสมในเรื่องการกิน การนอน การพักผ่อน การออกกำลังกาย ฝึกทักษะชีวิต หลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นผลร้ายต่อสุขภาพ เช่น สุรา บุหรี่ สิ่งเสพติด ทุกชนิด มีทักษะในการดูแลรักษาจิตใจที่ดี เช่น ฝึกจิตใจให้สงบสบาย มีสมาธิ ไม่ปล่อยตนเองให้เครียดจนเกินไป รู้จักที่จะพอใจในสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่ และมีความชื่นชมยินดีในผู้อื่น ฝึกรู้จัก และเข้าใจตนเองให้มากขึ้น โดยคำนึงถึงการยอมรับ และความเหมาะสมตามกฎกติกาทางสังคมด้วย นอกจากนี้หากอยากมีความสุขอยู่ในปัจจุบัน จะต้องดำเนินชีวิตให้เป็นไปตามหลักการที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ การดำเนินชีวิตประจำวันที่จะช่วยส่งเสริมสุขภาพ^๒ ๔ ประการ ดังนี้

๑. กินเป็น หมายถึง การกินอาหารให้ถูกต้องได้สัดส่วนกับความต้องการของร่างกาย หลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายและงดเว้นการบริโภคอาหารที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

๒. นอนเป็น หมายถึง การนอนหลับให้เต็มที่และเพียงพอของผู้สูงอายุ จะทำให้ร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ กระปรี้กระเปร่า

๓. อยู่เป็น หมายถึง การรู้จักรักษาสุขภาพที่ดี การรู้จักวิธีการออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ รู้จักหลีกเลี่ยงความเครียด มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ดี จิตแจ่มใสและมีการพักผ่อนที่เหมาะสม เป็นหลักการของการอยู่เป็น

^๑ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก ชุดย่อฉบับภาษาไทย, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: www.dmh.go.th/test/whoqol/. [๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙].

^๒ เกษม ดันติผลาชีวะ และกุลยา ดันติผลาชีวะ, การศึกษาสุขภาพในวัยผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร: อรุณการพิมพ์, ๒๕๒๘), หน้า ๒๒-๒๓.

๔. สังคมเป็น หมายถึง การปรับตัวให้เข้ากับสภาพสังคม ทั้งนี้ ผู้สูงอายุจำเป็นต้องอาศัยการใช้เหตุผล การเข้าใจ และยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้นนอกจากนั้น ปัจจัยที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีชีวิตอย่างมีความสุขนั้น ควรประกอบด้วย

๑) การมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและไม่มีโรคประจำตัวที่ร้ายแรงและปราศจากความพิการ

๒) การมีสุขภาพจิตที่ดี ด้วยการทำให้จิตใจให้สดชื่นแจ่มใส มีอารมณ์ดีอย่างสม่ำเสมอไม่วิตกกังวล พยายามทำให้สบายไม่เครียด

กลุ่มผู้สูงอายุในเขตตำบลยกกระบัตร อำเภอสามเภา จังหวัดตาก ได้มีเป้าหมายในการพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ๔ ประการในเบื้องต้น คือ ได้มีการเพิ่มกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ครอบคลุมทุกข้อ คือ การกินเป็น นอนเป็น อยู่เป็น และเข้าสู่สังคมได้อย่างมีความสุข และเพื่อให้ผู้สูงอายุ เป็นผู้นำทางด้านภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม และด้านการทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยจึงเห็นว่ามียุทธศาสตร์ที่ควรศึกษาสำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตตำบลยกกระบัตร อำเภอสามเภา จังหวัดตาก ซึ่งจะได้ศึกษาตามลำดับหัวข้อ ต่อไปนี้

๓.๑ ข้อมูลทั่วไปของตำบลยกกระบัตร อำเภอสามเภา จังหวัดตาก

๓.๒ การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตตำบลยกกระบัตร อำเภอสามเภา จังหวัดตาก

๓.๒.๑ แผนนโยบายเกี่ยวกับงานผู้สูงอายุในเขตตำบลยกกระบัตร

๓.๒.๒ ปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตตำบลยกกระบัตร อำเภอสามเภา จังหวัดตาก

๓.๒.๓ ข้อมูลการจัดการชุมชนด้านพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตตำบลยกกระบัตร อำเภอสามเภา จังหวัดตาก

๓.๑ ข้อมูลทั่วไปของตำบลยกกระบัตร อำเภอสามเภา จังหวัดตาก

๑) ความเป็นมาของตำบลยกกระบัตร

ประวัติความเป็นมา

สมัยเมื่อพระเจ้าตากสินมหาราชดำรงตำแหน่ง หลวงยกกระบัตร ได้ยกกองทัพขึ้นไปเมืองเชียงใหม่เพื่อปราบกบฏ และระหว่างทางได้มาพักแรม ณ บริเวณที่แห่งนี้ ซึ่งปัจจุบันคือที่ตั้งของตำบลยกกระบัตร

พื้นที่

ตำบลยกกระบัตรเป็นตำบล ๑ ใน ๖ ตำบลของอำเภอสามเภา จังหวัดตาก มีพื้นที่ทั้งหมดประมาณ ๒๘๖.๕๑ ตารางกิโลเมตร หรือประมาณ ๑๗๙.๐๗๑ ไร่ แบ่งการปกครองเป็น ๑๒ หมู่บ้าน พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นที่ราบกว้าง ในเขตในพื้นที่ตำบลยกกระบัตร

เขตพื้นที่

ทิศเหนือ ติดกับ ตำบลก้อ อำเภอลี้ จังหวัดลำพูน

ทิศใต้ ติดกับ ตำบลสามเภา อำเภอสามเภา จังหวัดตาก

ทิศตะวันออก ติดกับ ตำบลแม่พริก อำเภแม่พริก จังหวัดลำปาง

ทิศตะวันตก ติดกับ ตำบลบ้านนา อำเภอสามเงา จังหวัดตาก

อาชีพ

อาชีพหลัก ทำนา ทำสวน/ทำไร่

อาชีพเสริม เลี้ยงสัตว์

๒) ข้อมูลเกี่ยวกับประชากร

ข้อมูลประชากร แยกตามรายละเอียด คือ

หมู่บ้าน ๑๒ หมู่บ้าน

จำนวน ๒,๑๔๗ หลังคาเรือน

จำนวน ๒,๕๖๙ ครอบครัว

ประชากร ๗,๗๑๘ คน

ชาย ๓,๗๕๕ คน

หญิง ๓,๙๖๓ คน

อส. ๒๒๘ คน (๑:๙)

ผู้สูงอายุ จำนวน ๑,๓๔๔ คน

๓.๒ การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตตำบลยกกระบัตร อำเภอสามเงา จังหวัดตาก

ตำบลยกกระบัตร อำเภอสามเงา จังหวัดตาก ได้ให้ความสำคัญในการดำเนินนโยบายเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของคนในชุมชนเป็นอย่างยิ่ง โดยได้ดำเนินนโยบายอย่างต่อเนื่อง เพราะเห็นความสำคัญในเรื่องของการพัฒนาคนซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการขับเคลื่อนวิถีชีวิตของชุมชน ให้เกิดความรักความสามัคคี และให้เกิดความสงบสุขอย่างเท่าเทียมกันในสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ที่ปัจจุบันถูกลดบทบาทความสำคัญลงไปมาก ทางตำบลจึงพยายามที่จะพัฒนาและดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุให้มากขึ้น จึงได้นำนโยบายแผนการพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวทางของรัฐ ที่วางไว้มาเป็นตัวกำหนดการดำเนินนโยบายในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตตำบลยกกระบัตร อำเภอสามเงา จังหวัดตาก ดังต่อไปนี้

๓.๒.๑ แผนนโยบายเกี่ยวกับงานผู้สูงอายุในเขตตำบลยกกระบัตร

เพื่อให้สอดคล้องกับการจัดทำแผนผู้สูงอายุตามนโยบายของรัฐ จึงให้กำหนดนโยบายงานผู้สูงอายุตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ (พ.ศ.๒๕๔๕ – ๒๕๖๔) มีรายละเอียดดังนี้

เหตุผลของการจัดทำแผน

ในปัจจุบันจำนวนผู้สูงอายุและสัดส่วนผู้สูงอายุ (ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปี ขึ้นไป) ของประเทศไทยเพิ่มขึ้นในอัตราที่รวดเร็ว ทำให้โครงสร้างประชากรของประเทศไทยกำลังเคลื่อนเข้าสู่ระยะที่เรียกว่า "ภาวะประชากรผู้สูงอายุ (population ageing)" อันจะมีผลต่อสภาพทางสังคม สถานะเศรษฐกิจและการจ้างงาน ตลอดจนการจัดสรรทรัพยากรทางสุขภาพและสังคมของประเทศอย่างต่อเนื่องในระยะยาว

การกำหนดแผนระยะยาวที่เหมาะสมและเป็นรูปธรรมสำหรับการเปลี่ยนและพัฒนา จึงเป็นที่ตระหนักทั้งของรัฐและประชาคมต่างๆ ว่ามีความสำคัญในลำดับต้น ยิ่งไปกว่านั้น การศึกษาวิจัยต่อเนื่องการติดตามประเมินผล การปรับปรุงแผนระยะยาวด้านผู้สูงอายุเป็นระยะๆ ก็มีความจำเป็นเช่นเดียวกันนอกจากนี้ รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ.๒๕๕๐ ได้ระบุใน มาตรา ๕๔ และมาตรา ๘๐ ถึงภารกิจที่จะต้องรับผิดชอบต่อประชากรสูงอายุ และปี พ.ศ.๒๕๕๒ ได้มีการ จัดทำปฏิญญาผู้สูงอายุไทยขึ้นอันเป็นภารกิจที่สังคม และรัฐพึงมีต่อผู้สูงอายุ โดยมีสาระสำคัญ ๙ ประการ ซึ่งจากเหตุผลข้างต้นเป็นไปเพื่อให้ถึงเป้าหมายแห่ง ความมั่นคงของสังคม

แนวคิดพื้นฐานของการจัดทำแผน

ปรัชญา

- การสร้างหลักประกันในวัยสูงอายุเป็นกระบวนการสร้างความมั่นคงให้แก่สังคม
- ผู้สูงอายุมีคุณค่าและศักยภาพ สมควรได้รับการส่งเสริมสนับสนุนให้มีส่วนร่วม อันเป็นประโยชน์ต่อสังคม
- ผู้สูงอายุมีสักดิ์ศรีและสมควรดำรงชีวิตอยู่ในชุมชนของตนได้อย่างมีคุณภาพ ที่สมเหตุสมผล และสมวัย
- ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ใช่บุคคลด้อยโอกาสหรือเป็นภาระต่อสังคมและถึงแม้ผู้สูงอายุ จำนวนหนึ่งจะประสบความทุกข์ยาก และต้องการการเกื้อกูลจากสังคมและรัฐ แต่ก็ยังเป็นเพียงบาง ช่วงเวลาของวัยสูงอายุเท่านั้น

วิสัยทัศน์

"ผู้สูงอายุเป็นหลักชัยของสังคม" โดย

- ประชากรผู้สูงอายุที่มีสถานภาพดี (สุขภาพ ดีทั้งกายและจิต ครอบครัวยุบอุ่น มีสังคมที่ดี มีหลักประกันที่มั่นคง ได้รับสวัสดิการและการบริการที่เหมาะสมอย่างมีคุณค่า มี ศักดิ์ศรี พึ่งตนเองได้ มีส่วนร่วม มีโอกาสเข้าถึงข้อมูลและข่าวสารอย่างต่อเนื่อง)
- ผู้สูงอายุที่ทุกข์ยากและต้องการการเกื้อกูล หากมีการดำเนินการที่เหมาะสมจะช่วยให้ผู้สูงอายุเหล่านี้ส่วนใหญ่ดำรงอยู่ใน ชุมชนได้อย่างต่อเนื่อง
- ครอบครัวและชุมชนเป็นสถาบันหลักในการเกื้อหนุนผู้สูงอายุ
- ระบบสวัสดิการและบริการจะต้องสามารถรองรับผู้สูงอายุให้สามารถดำรงอยู่กับ ครอบครัวและชุมชนได้อย่างมีคุณภาพ
- รัฐจะต้องส่งเสริมและสนับสนุนให้เอกชนเข้ามามีส่วนร่วมในระบบบริการ

ยุทธศาสตร์ของแผน

แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ (พ.ศ.๒๕๕๕ – ๒๕๖๔) จัดแบ่งเป็น ๕ ยุทธศาสตร์ ดังนี้

๑. ยุทธศาสตร์ด้านการเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ ประกอบด้วย ๓ มาตรการหลัก

- ๑.๑ มาตรการหลักประกันด้านรายได้เพื่อวัยสูงอายุ
- ๑.๒ มาตรการการให้การศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต
- ๑.๒ มาตรการการปลูกจิตสำนึกให้คนในสังคมตระหนักถึงคุณค่าและศักดิ์ศรี ของผู้สูงอายุ

๒. ยุทธศาสตร์ด้านการส่งเสริมผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ๖ มาตรการหลัก

เบื้องต้น

๒.๑ มาตรการส่งเสริมความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกัน ดูแลตนเอง

๒.๒ มาตรการส่งเสริมการอยู่ร่วมกันและสร้างความเข้มแข็งขององค์กรผู้สูงอายุ

๒.๓ มาตรการส่งเสริมด้านการงานและการหารายได้ของผู้สูงอายุ

๒.๔ มาตรการสนับสนุนผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ

๒.๕ มาตรการ ส่งเสริม สนับสนุนสื่อทุกประเภทให้มีรายการเพื่อผู้สูงอายุ และสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้ และสามารถเข้าถึงข่าวสารและสื่อ

๒.๖ มาตรการส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัย

๓. ยุทธศาสตร์ด้านระบบคุ้มครองทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ๔

มาตรการหลัก

๓.๑ มาตรการคุ้มครองด้านรายได้

๓.๒ มาตรการหลักประกันด้านคุณภาพ

๓.๓ มาตรการด้านครอบครัว ผู้ดูแล และการคุ้มครอง

๓.๔ มาตรการระบบบริการและเครือข่ายการเกื้อหนุน

๔. ยุทธศาสตร์ด้านการบริหารจัดการเพื่อการพัฒนาทางด้านผู้สูงอายุระดับชาติ และการพัฒนาบุคลากรด้านผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ๒ มาตรการหลัก

๔.๑ มาตรการการบริหารจัดการเพื่อการพัฒนาทางด้านผู้สูงอายุระดับชาติ

๔.๒ มาตรการส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนาบุคลากรด้านผู้สูงอายุ

๕. ยุทธศาสตร์ด้านการประมวลและพัฒนางานด้านผู้สูงอายุและการติดตามประเมินผลการดำเนินการ ตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ประกอบด้วย ๔ มาตรการหลัก

๕.๑ มาตรการ สนับสนุนและส่งเสริมให้หน่วยงานวิจัยดำเนินการประมวล และพัฒนางานด้านผู้สูงอายุที่จำเป็นสำหรับการกำหนดนโยบาย และการพัฒนาการบริการหรือการดำเนินการที่เป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ

๕.๒ มาตรการ สนับสนุนและส่งเสริมการศึกษาวิจัยด้านผู้สูงอายุ โดยเฉพาะที่เป็นประโยชน์ต่อการกำหนดนโยบาย การพัฒนาการบริการและการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่ใน สังคมอย่างเหมาะสม

๕.๓ มาตรการ ดำเนินการให้มีการติดตามประเมินผลการดำเนินการตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติที่มีมาตรฐานอย่างต่อเนื่อง

๕.๔ มาตรการพัฒนาระบบข้อมูลทางด้านผู้สูงอายุให้เป็นระบบและทันสมัย

๓.๒.๒ ปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตตำบลยกกระบัตร อำเภอสามเภา จังหวัดตาก

จากการศึกษาประเด็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตตำบลยกกระบัตร อำเภอสามเภา จังหวัดตาก จากเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึก จากผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการพัฒนา

คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและตัวแทนกลุ่มผู้สูงอายุในเขตตำบลยกกระบัตร ผู้วิจัยพบว่า สภาพปัจจุบันของการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุนั้น ยังมีปัจจัยบางอย่างที่จำเป็นต้องให้ความสำคัญ ในการที่จะดำเนินนโยบาย ซึ่งผู้นำชุมชน หรือผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องต้องตระหนัก เพราะจะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้อย่างถูกต้องเหมาะสม เกิดการพัฒนาแบบองค์รวม ซึ่งผู้วิจัยพอสรุปได้ ๒ ประเด็นดังนี้

๑) การเปลี่ยนแปลงในวัยของผู้สูงอายุ

ข้อมูลการเปลี่ยนแปลงในวัยของผู้สูงอายุนั้นเป็นเรื่องที่ต้องคำนึงถึงให้มาก เพราะมีผลต่อการดูแลและการดำเนินชีวิตโดยตรง ข้อค้นพบสำคัญจากการสัมภาษณ์นั้น ผู้วิจัยพบว่า

(๑) การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

เป็นการเปลี่ยนแปลงในโครงสร้างและหน้าที่ของทุกระบบในร่างกายตามธรรมชาติ จากวัยมีใช้จากการเป็นโรค นางอรอนงค์ เอี่ยมรอด^๓ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ รพ. บ้านท่าไผ่ กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของผู้สูงอายุนั้นขึ้นอยู่กับอิทธิพลทางด้านพันธุกรรม โภชนาการ การพักผ่อน การออกกำลังกาย และสิ่งแวดล้อมเป็นการเปลี่ยนแปลงในช่วงสุดท้ายของชีวิตที่มีลักษณะการพัฒนาก้าวไปในทางตรงกันข้ามกับวัยเด็ก ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายไปในทางเสื่อมมากกว่าในด้านการเสริมสร้าง การเปลี่ยนแปลงเหล่านั้นได้แก่ การเปลี่ยนแปลงระบบผิวหนัง ระบบประสาท ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ ระบบการไหลเวียนของโลหิต ระบบการหายใจและระบบทางเดินอาหาร

(๒) การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ

นายวีระพงษ์ สอดแจ่ม นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ ตำบลยกกระบัตรให้สัมภาษณ์ว่า การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจนั้น มักจะมีผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และสังคมด้วย เพราะการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว จะก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ ปัญหาการออกจากงาน ต้องสูญเสียอำนาจ บทบาทหน้าที่ ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดความเครียด ถ้าไม่สามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้^๔

นางจิตราพร ทิอุด พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ รพ.บ้านแม่ระวาน กล่าวว่า เมื่อมีวัยสูงขึ้น พฤติกรรมของผู้สูงอายุจะเปลี่ยนแปลงไป เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้หลงลืม สับสนได้ง่าย ในวัยนี้จะต้องพบกับการสูญเสียที่ยิ่งใหญ่ในช่วงชีวิต คือ การขาดคู่ชีวิต ซึ่งมีผลทำให้สภาวะจิตใจของผู้สูงอายุได้รับการกระทบกระเทือน การอยู่โดยขาดคู่คิดจะทำให้จิตใจหดหู่ และเพื่อนฝูงวัยเดียวกันก็มักจะล้มหายตายจากไป ที่เหลือก็ขาดการติดต่อเนื่องจากสุขภาพไม่อำนวย จึงต้องอยู่แบบเหงาๆ ซึ่งภาวะแบบนี้ผู้สูงอายุจะท้อแท้ มักมีอาการฉุนเฉียว โกรธง่าย สิ้นหวัง และอาจจะเป็นเหตุให้การทำงานของระบบต่างๆ อ่อนล้าลงอีกด้วย

(๓) การเปลี่ยนแปลงทางสังคม

เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์พบว่า จากจากการเปลี่ยนแปลงทั้งหลายที่เกิดขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและอารมณ์ออกมามากคล้ายคลึงกัน เช่น สนใจตนเองมากเป็นพิเศษ แสงนอน ใจน้อย ทิฐิ มีความรู้สึกไวต่อคำพูด และเหตุการณ์ต่างๆ แต่แสดงออกโดย

^๓ สัมภาษณ์ นางอรอนงค์ เอี่ยมรอด, พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ รพ.บ้านท่าไผ่ ตำบลยกกระบัตร อำเภอสางเภา จังหวัดตาก, ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.

^๔ สัมภาษณ์ นายวีระพงษ์ สอดแจ่ม, นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ ตำบลยกกระบัตร อำเภอสางเภา จังหวัดตาก, ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.

การไม่พูด เจ็บเฉย สนใจกับบุคคลในทางที่จะต้องเอาใจตน บางครั้งรำลึกถึงเหตุการณ์ในอดีตและชอบเปรียบเทียบเสมอ มีความวิตกกังวล ทุกข์ร้อน ห่วงใยบุตรหลานและครอบครัวมาก และกลัวการถูกทอดทิ้ง

สรุปว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลง ๓ ด้านด้วยกันคือ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ และการเปลี่ยนแปลงทางสังคม โดยการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายจะมีลักษณะไปในทางเสื่อมมากกว่าการเสริมสร้าง ในขณะที่การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจจะเกี่ยวข้องกับอารมณ์และการปรับตัว และมักจะมีผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและสังคมด้วย ส่วนการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมจะเป็นลักษณะที่ผู้สูงอายุไม่สามารถแสดงบทบาทต่างๆ ได้ มีผลทำให้รู้สึกขาดคุณค่า ขาดความภาคภูมิใจในตัวเอง

๒) ความต้องการและการตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ

จากการศึกษาเอกสารวิชาการที่เกี่ยวข้องรวมไปถึงการสัมภาษณ์ผู้ที่เกี่ยวข้องและตัวแทนกลุ่มผู้สูงอายุ ทำให้ผู้วิจัยพบว่าความต้องการของผู้สูงอายุแต่ละคนอาจแตกต่างกันไป ดังนั้นควรที่จะทำความเข้าใจพื้นฐานชีวิตของผู้สูงอายุและบริบทของสังคมที่อยู่ในความดูแล ซึ่งครอบครัวจะมีบทบาทสำคัญยิ่ง และจากการสัมภาษณ์ทำให้พบว่า ความต้องการของผู้สูงอายุในเขตตำบลยกกระบัตร์ พอสรุปได้ ดังนี้

(๑) ความต้องการทางด้านร่างกาย เป็นความต้องการขั้นพื้นฐาน ได้แก่ ความต้องการอาหาร การขับถ่าย การพักผ่อนนอนหลับ การมีที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัย การมีเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มที่เหมาะสมตามฤดูกาล และต้องการการรักษาพยาบาลเมื่อเจ็บป่วย

(๒) ความต้องการทางด้านจิตใจ ผู้สูงอายุต้องการความรัก การดูแลเอาใจใส่ การยอมรับนับถือ การเข้าใจ การเห็นอกเห็นใจและการให้อภัย

(๓) ความต้องการทางด้านสังคม ผู้สูงอายุยังต้องการมีกิจกรรมทางสังคม เช่น การพบปะเพื่อน การร่วมกิจกรรมทางศาสนา เป็นต้น

(๔) ความต้องการทางด้านปัญญา ผู้สูงอายุต้องการความรู้ ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ มีเหตุผล และเอื้อต่อการดำเนินชีวิตของตนเอง^๕ การยอมรับกฎของธรรมชาติ

(๕) ความต้องการทางด้านเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุจำเป็นต้องใช้เงินเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายสำหรับตนเอง ช่วยเหลือกิจกรรมทางสังคมและทำบุญ รวมทั้งเป็นค่ารักษาพยาบาลเมื่อยามเจ็บป่วยในทำนองเดียวกัน

การตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ ครอบครัวควรให้การตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ ดังนี้

(๑) ตอบสนองความต้องการทางด้านร่างกาย โดยดูแลเอาใจใส่เรื่องการรับประทานอาหาร การพักผ่อนนอนหลับ จัดที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมปลอดภัย จัดหาเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มให้เหมาะสมตามฤดูกาล แบ่งเบาภาระเรื่องงานในบ้าน พาผู้สูงอายุไปรับการตรวจสุขภาพ

^๕ สัมภาษณ์ พระอาทิตย์ อชิโต, ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลยกกระบัตร์ฝ่ายสงฆ์ วัดสองแคว ตำบลยกกระบัตร์ อำเภอสางแก้ว จังหวัดตาก, ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.

อย่างสม่ำเสมอ จัดหาอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกให้แก่ผู้สูงอายุ เช่น แวนตา ไม่ทำเครื่องช่วยฟัง เป็นต้น

(๒) ตอบสนองความต้องการทางด้านจิตใจ โดยเอาใจใส่พูดคุยอย่างสม่ำเสมอ ให้ความรัก ความเคารพ ยกย่อง ยอมรับนับถือ ฟังผู้สูงอายุเล่าประสบการณ์ชีวิต ให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ เช่น การจัดงานวันเกิด การพาผู้สูงอายุไปท่องเที่ยวตามโอกาสและสถานที่ที่เหมาะสม การแสดงให้เห็นความสำคัญของวันสงกรานต์ การรดน้ำดำหัวพ่อแม่ และผู้สูงอายุในตำบล เป็นต้น

(๓) ตอบสนองความต้องการทางด้านสังคม โดยแสดงความยินดีที่จะพาผู้สูงอายุไปร่วมกิจกรรมทางสังคมที่เหมาะสมตามที่ต้องการและพยายามสนับสนุนส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัวและสังคมที่เหมาะสมตามกำลังความสามารถที่จะทำได้ เช่น เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ การเข้าวัดทำบุญในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา

(๔) ตอบสนองความต้องการทางด้านปัญญา คือ ความต้องการรับรู้ในข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดูแลตัวเอง เช่น เรื่องการดูแลสุขภาพ การต้องการการแสดงการเคารพ และตัดสินใจ การถ่ายทอดทางภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นต้น^๖

(๕) ตอบสนองความต้องการทางด้านเศรษฐกิจ โดยรับภาระค่าใช้จ่าย การดูแลเอาใจใส่ช่วยเหลือในด้านการเงินอย่างเพียงพอและสม่ำเสมอ ไม่ควรให้ผู้สูงอายุประสบปัญหาในการหาเงินเพื่อเลี้ยงชีพตนเอง รวมทั้งบุตรหลานหรือครอบครัวไม่ควรเบียดเบียนด้านการเงินกับผู้สูงอายุ เมื่อผู้สูงอายุมีความจำกัดด้านการเงิน และไม่สามารถประกอบอาชีพโดยปกติได้

สรุปว่า ปัจจัยในด้านความต้องการและการตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุในเขตตำบลยกกระบัตร์ นับเป็นการดูแลผู้สูงอายุขั้นพื้นฐาน เพื่อที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขและมีกำลังใจ ไม่ท้อแท้ต่อการดำเนินชีวิตที่สำคัญ อีกทั้งช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรู้สึกไม่โดดเดี่ยวกับการใช้ชีวิตที่เป็นอยู่ต่อไป เป็นการส่งเสริมคุณค่าของผู้สูงอายุ และทำให้ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่ยังมีศักยภาพในการพัฒนาสังคมด้านอื่นๆ ต่อไป

๓.๒.๓ ข้อมูลการจัดการชุมชนด้านพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตตำบลยกกระบัตร์ อำเภอสามเงา จังหวัดตาก

ตำบลยกกระบัตร์ อำเภอสามเงา จังหวัดตาก เป็นตำบลที่เข้าร่วมโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับตำบล และมีขั้นตอนของการดำเนินงานเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการส่งเสริมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

(๑) การดำเนินงานตำบลจัดการสุขภาพ

มีการดำเนินงานการร่วมประชุมของเครือข่ายต่างในชุมชน เช่น กลุ่มผู้นำชุมชน ผู้บริหารและสมาชิกองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ในการคัดเลือกคณะกรรมการการดำเนินงานตำบลจัดการสุขภาพ มีการร่วมกันกำหนดพื้นที่การเรียนรู้และแนวทางพัฒนาศูนย์การเรียนรู้สุขภาพภาคประชาชนระดับตำบล มีแผนการประชุมของคณะกรรมการเพื่อพัฒนางานสุขภาพภาคประชาชน

^๖ อ้างแล้ว สัมภาษณ์ พระอาทิตย์ อชิโต, ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.

แนวทางการดำเนินงานตำบลจัดการสุขภาพตำบลยกกระบัตร

คณะกรรมการการดำเนินงานตำบลจัดการสุขภาพได้ร่วมกันจัดทำแผนงาน / โครงการ โดยใช้แผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์ และส่งแผนเข้าเสนอต่อองค์กรปกครองท้องถิ่น คือ องค์การบริหารส่วนตำบลยกกระบัตร และได้เข้าบรรจุไว้ในแผนพัฒนาตำบล ๓ ปี (ปี๒๕๕๔ – ๒๕๕๖) ทำให้มีแนวทางการดำเนินงานสุขภาพร่วมกัน โดยเน้นไปในกิจกรรมการดำเนินงานชุมชน ลดเสี่ยงลดโรค และการพัฒนาศูนย์การเรียนรู้ให้เป็นโรงเรียนนวัตกรรม

(๒) ศูนย์การเรียนรู้สุขภาพภาคประชาชน

การนำเสนอรูปแบบการพัฒนาอย่างต่อเนื่องของศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชนที่มีมาคู่กับงานสาธารณสุขมูลฐานหรืองานสุขภาพภาคประชาชน และการจัดการวิถีชีวิตของชุมชนที่เชื่อมโยงกับการสร้างสุขภาพแบบพอเพียง การศึกษาดูงานในพื้นที่จริงของศูนย์ปราชญ์ชุมชน และศูนย์การดำเนินงานตามแนวพระราชดำริเศรษฐกิจพอเพียง โดยมีวิทยากรที่ให้ความรู้และตอบข้อซักถามที่ต้องการรู้อย่างใกล้ชิด

(๓) แผนงานโครงการ/กิจกรรมตามโครงการศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ ตำบลยกกระบัตร

ตารางที่ ๓.๑ แสดงแผน (งบดำเนินการ) ประจำปีงบประมาณ ๒๕๕๘ จำนวน ๑๑ เดือน
(ตุลาคม ๒๕๕๗ - สิงหาคม ๒๕๕๘)

ที่	โครงการ/กิจกรรม	เป้าหมาย	เดือนที่ดำเนินโครงการ/กิจกรรม	งบประมาณ	หมายเหตุ
๑	โครงการฟื้นฟูและสนับสนุนวงล้อ ชอ ซิ่ง	ผู้สูงอายุหมู่ที่ ๑ - ๑๒	ตุลาคม ๒๕๕๗	๑๐,๐๐๐	
๒	เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ (ผู้สูงอายุติดเตียง,ติดบ้าน)	ผู้สูงอายุหมู่ที่ ๑ - ๑๒	พฤศจิกายน ๒๕๕๗	๑๐,๐๐๐	
๓	อบรมฝึกอาชีพการถักแหและยอ ทำเป็นของที่ระลึก	ผู้สูงอายุหมู่ที่ ๔	ธันวาคม ๒๕๕๗	๑๐,๐๐๐	
๔	อบรมฝึกอาชีพการทำดอกไม้จันน์	ผู้สูงอายุ หมู่ที่ ๓	มกราคม ๒๕๕๘	๑๐,๐๐๐	
๕	อบรมฝึกอาชีพการจักสานส้มไก่, เข่ง, สุ่มปลา	ผู้สูงอายุ หมู่ที่ ๗	กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘	๑๐,๐๐๐	
๖	อบรมฝึกอาชีพการจักสานตะกร้าจากไม้ไผ่	ผู้สูงอายุ หมู่ที่ ๖	มีนาคม ๒๕๕๘	๑๐,๐๐๐	
๗	อบรมฝึกอาชีพการทำไม้กวาดดอกหญ้าและไม้กวาดทางมะพร้าว	ผู้สูงอายุ หมู่ที่ ๕	เมษายน ๒๕๕๘	๑๐,๐๐๐	
๘	อบรมการทำยาสมุนไพรพื้นบ้าน (ยาเม็ด)	ผู้สูงอายุ หมู่ที่ ๑	พฤษภาคม ๒๕๕๘	๑๐,๐๐๐	
๙	ศึกษาดูงาน	แกนนำผู้สูงอายุ หมู่ที่ ๑-๑๒	มิถุนายน ๒๕๕๘	๑๐,๐๐๐	
๑๐	อบรมการทำยาสมุนไพรพื้นบ้าน (ยาต้ม,ยารักษา)	ผู้สูงอายุ หมู่ที่ ๑๑	กรกฎาคม ๒๕๕๘	๑๐,๐๐๐	
๑๑	ประชุมชมรมผู้สูงอายุเพื่อติดตามกิจกรรมของผู้สูงอายุในตำบลยกกระบัตร	ผู้สูงอายุ หมู่ที่ ๑ - ๑๒	สิงหาคม ๒๕๕๘	๑๐,๐๐๐	

(๔) ผลงานเด่นตำบลจัดการสุขภาพ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

จากการดำเนินงานตำบลจัดการสุขภาพของตำบลยกกระบัตร นำไปสู่การวางแผนทางเดินยุทธศาสตร์ร่วมกัน จนเกิดผลการดำเนินงานการจัดการสุขภาพในรูปแบบต่างๆ ขึ้นมาภายในตำบล โดยการดำเนินกิจกรรมของตำบลจัดการสุขภาพนั้น ใช้หลัก การสร้างคน สร้างงาน และสร้างความสุขในชุมชน

กระบวนการดำเนินงานตำบลจัดการสุขภาพ

๑. แผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์ตำบลยกกระบัตร ปี ๒๕๕๓ การดำเนินงานแก้ไขปัญหผู้สูงอายุในตำบลยกกระบัตร เลือกพื้นที่นำร่อง ได้แก่ บ้านสองแคว หมู่ที่ ๔ และ หมู่ที่ ๑๒ โดยใช้โครงการพัฒนาขีดความสามารถชุมชน

๒. ดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ (งบจาก สสส.) สรุปผลโครงการพัฒนาขีดความสามารถชุมชนในการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ และเกิดชมรมผู้สูงอายุคุณภาพ ม.๔ และ ม.๑๒ ได้ผ่านมาตรฐาน การประเมินชมรมผู้สูงอายุระดับจังหวัด ระดับเขตและพัฒนาเป็นศูนย์ตำบลต้นแบบดูแลผู้สูงอายุระยะยาว (LONG TERM CARE) ค้นข้อมูลสถานการณ์ผู้สูงอายุให้กับภาคีเครือข่ายในระดับตำบล แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงานพัฒนาการทำงานผู้สูงอายุระดับตำบล

๓. จัดทำแผนงานและดำเนินงานโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลยกกระบัตร (งบจาก ศพด. ๑๖) ใน ๓ ด้าน ได้แก่ สุขภาพ (กาย จิต), อาชีพ, ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

๔. จัดตั้งศูนย์ผู้สูงอายุประจำตำบลยกกระบัตร ณ วัดสองแคว หมู่ที่ ๔ มีการจ้างเจ้าหน้าที่ประจำศูนย์และดำเนินกิจกรรมภายในศูนย์อย่างต่อเนื่อง

ในการจัดการดำเนินการด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในเขตตำบลยกกระบัตร อำเภอสามเงา จังหวัดตาก ที่ผ่านมาในช่วงปี ๒๕๕๗ จนถึง ปี ๒๕๕๘ นั้น จะเห็นได้ว่าการดำเนินการจัดการพัฒนามาอย่างต่อเนื่องและได้ผลสำเร็จจากการดำเนินการพอสมควร เห็นได้จากการดำเนินงานตำบลจัดการสุขภาพของตำบลยกกระบัตร นำไปสู่การวางแผนทางยุทธศาสตร์ร่วมกัน จนเกิดผลการดำเนินงานการจัดการสุขภาพในรูปแบบต่างๆ ขึ้นมาภายในตำบล โดยการดำเนินกิจกรรมของตำบลจัดการสุขภาพนั้น ใช้หลัก การสร้างคน สร้างงาน และสร้างความสุขในชุมชน ส่งผลให้เกิดกิจกรรมและโครงการที่พัฒนาคุณภาพชีวิตตามกรอบมาตรฐานของศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ (ศพอส.) ทำให้เกิดการทำงานพัฒนาอย่างต่อเนื่องที่ให้ผลใน ๔ ด้าน คือ ด้าน กาย สังคม จิตใจและปัญญา โดยการสร้างเมนูกิจกรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในแต่ละด้าน ซึ่งได้วางนโยบายตามกรอบเอาไว้ดังนี้ คือ

๓.๒.๓.๑ กิจกรรมอบรมให้ความรู้ในด้านต่าง ๆ

มีรายละเอียดของการอบรมให้ความรู้ในเรื่องต่างๆ ตามความเหมาะสมของบริบทสังคม และโอกาสทางด้านเวลา ที่เอื้อต่อการให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุ ในเรื่องที่สำคัญ ดังนี้

๑) ด้านสุขภาพ (กาย,ใจ)

- การดูแลสุขภาพกาย สุขภาพใจ และการชะลอความเสื่อมสภาพของร่างกายตามธรรมชาติของผู้สูงอายุ

- การป้องกันโรคเรื้อรังของผู้สูงอายุกับการดูแลตนเอง

- การป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุและจัดสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัย สำหรับผู้สูงอายุ
 - การสร้างสุขภาพใจให้ผู้สูงวัยพ้นโรคซึมเศร้า
 - สุขภาพ ๖ อ. อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย อนามัย สิ่งแวดล้อม อโรควา
 - รู้เท่าทันโรคความดันและโรคเบาหวาน ความรู้ด้านการดูแลผู้สูงอายุติดบ้าน
 - ผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพช่องปาก
 - หลักโภชนาการสำหรับผู้สูงวัยและวิธีการดูแลสุขภาพตนเองเพื่อป้องกันโรค
- ให้กับผู้สูงอายุ ฯลฯ

๒) ด้านกฎหมาย

- กฎหมายสำหรับผู้สูงอายุ (พ.ร.บ. ผู้สูงอายุ ๒๕๔๖)
- กฎหมายจราจร และกฎหมายต่างๆ ที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ
- สิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุตามกฎหมายรัฐธรรมนูญ
- สิทธิของผู้สูงอายุ, ด้านการศึกษา, สุขภาพ, จิตใจ, การมีส่วนร่วมในสังคม

ฯลฯ

๓) การบริหารข้อมูลผู้สูงอายุในชุมชน

- การจัดทำข้อมูลด้านต่างๆ ของผู้สูงอายุ และข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ
- การอบรมและจัดเก็บรายละเอียดข้อมูลผู้สูงอายุ
- เวทีคืนข้อมูลผู้สูงอายุสู่ชุมชน
- การจัดตั้งและพัฒนาระบบเฝ้าระวังเกื้อกูล และดูแลผู้สูงอายุในชุมชน ฯลฯ

๔) ด้านเทคโนโลยีและการสื่อสาร

- การใช้อินเทอร์เน็ตเบื้องต้น
- การรู้เท่าทันเทคโนโลยีและการสื่อสารในยุคปัจจุบัน
- พัฒนาศักยภาพการใช้ภาษาและเทคโนโลยีสารสนเทศ ฯลฯ

๕) ด้านสังคมและศาสนา

- เศรษฐกิจพอเพียง
- พุทธประวัติ พระพุทธศาสนา หลักธรรมของศาสนาพุทธ
- สร้างสุขภาพใจด้วยการสวดมนต์ ทำวัตร ฟังเทศน์ตอนเย็น
- การจัดตั้งและพัฒนาระบบเฝ้าระวังเกื้อกูลและดูแลผู้สูงอายุโดยชุมชน
- การปรับสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ
- การเตรียมความพร้อมด้านกายและใจ เพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในยุค

ประชาคม เศรษฐกิจอาเซียน

- การใช้ภาษาอังกฤษพื้นฐานและความรู้เรื่องอาเซียน ฯลฯ

๖) ความรู้เรื่องสมุนไพร/นวด

- สมุนไพรพื้นบ้านกับการรักษาโรค ด้วยสมุนไพร
- การปลูกพืชสมุนไพรและผักปลอดสารพิษเพื่อชีวิตที่พอเพียง
- ดูแลสุขภาพตนเองตามวิถีแพทย์แผนไทยและแผนจีน ฯลฯ
- การนวดแผนไทย^๗

๓.๒.๓.๒ การส่งเสริมอาชีพ สร้างงาน สร้างรายได้

มีรายละเอียดของการอบรมให้ความรู้ในเรื่องต่างๆ ตามความเหมาะสมของบริบทสังคม และโอกาสทางด้านเวลา ที่เอื้อต่อการให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุ ในเรื่องที่จำเป็น ดังนี้

๑) งานประดิษฐ์

- การทำเดอคูพางด้วยกระดาษแนบกัน
- การทำดอกไม้จันทน์, พวงหรีด, เหริญโปรยทาน
- การทำของที่ระลึกจากดิน (นิลมงคลใส่กระถางรูป)
- การทำเฟอร์นิเจอร์ไม้ไผ่, บันไดไม้ไผ่, ศาลาไม้ไผ่
- การทำพวงกุญแจด้วยวัสดุต่างๆ เช่น กะลา ลูกปัด
- การประดิษฐ์ของชำร่วยจากการบูร, สบู่แฟนซี, ฝาซีแฟนซี, ลูกมะพร้าว
- การทำผ้าบาติก, ผ้าเช็ดมือ การตัดเย็บเสื้อลูกไม้, กระเป๋า
- การจัดชุดชั้นหมากและจัดดอกไม้ในงานพิธีต่างๆ
- การทำไม้กวาดดอกหญ้า, ไม้กวาดทางมะพร้าว
- การทำโคมลอย
- การทำดอกไม้ประดิษฐ์, ดอกไม้จากธนบัตร,
- การทำของชำร่วยจากดินหอมไทย
- การทำโมบายปลาจากหลอด
- การปั้นตุ๊กตาลิง, ปั้นหม้อดินเผา
- การประดิษฐ์ว่าวจุฬา ฯลฯ

๒) งานสาน งานถัก

- การสานตะกร้าจากเส้นพลาสติก
- กิจกรรมสานแห สานสวิง
- การสานตะกร้าจากเชือกปอแก้ว
- การสานกระติบข้าวจากใบลาน, ใบตาลพรม
- การสานหวาย (เก้าอี้นั่งเตี้ย, ตะกร้าผ้า, เก้าอี้สูง)
- การสานปลาตะเพียน ตะกร้อ
- การจักสานและทอผ้ามัดหมี่
- การจักสานกรงไก่
- การถักกระเป๋าไหม

^๗ ตำบลจัดการสุขภาพ ตำบลยกกระบัตร อำเภอสามเงา จังหวัดตาก, ข้อมูลชุดเมนูกิจกรรมศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิต และส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ (ศพอส.). ๒๕๕๗, (เอกสารอัดสำเนา).

- การถักตะกร้าจากเชือกมัดฟาง
- การถักเปลยวนด้วยเชือกเศษผ้า
- การถักหมวกด้วยไม้บล็อก
- การทำที่คาดผมประดิษฐ์
- การทอพรหมเช็ดเท้า

๓) อาหาร ขนมต่างๆ

- การทำข้าวมันไก่และข้าวขาหมู
- การทำปลาต้ม, แหนม, แคปหมู
- การถนอมอาหาร (ผักในท้องถิ่น)
- การฝึกทำขนมพื้นบ้านเพื่อการอนุรักษ์
- การทำแกงไตปลาแห้ง, ข้าวยา, น้ำพริกกุ้งเสียบ
- การชงชาจากดอกจัน
- การทำแกงเพื่อสุขภาพ โดยใช้ผักพื้นบ้าน
- การทำข้าวเกรียบฟักทอง
- การทำขนมทองม้วน, กล้วยฉาบหลากรส, ขนมตอก, ขนมดอกจอก
- การทำแซนวิชปลานิล
- การทำขนมโลเล
- การทำมะขามกวน
- การทำขนมกะหรี่ปั๊
- การทำน้ำเต้าหู้, ปลาทองโก, โดนัท
- การทำขนมไทยสังขยาฟักทอง, ตะโก้เผือก, ขนมตาล, ขนมถั่ว
- การทำไข่เค็มดินสอพอง ฯลฯ

๔) ด้านงานอาชีพอื่นๆ

- เสริมสวย
- การนวดแผนไทย
- การทำเครื่องจักสานและของใช้ในบ้านจากวัสดุต่างๆ
- การเกษตรและการเพาะปลูก
- เทคนิคการเพาะชำกล้าไม้
- เทคนิคการเพ้นท์ลายผ้า
- การปลูกสมุนไพรและผักสวนครัวปลอดสาร
- การทำลูกประคบสมุนไพร, การทำปุ๋ยโฮโมน
- การเป็นพิธีกรทางศาสนา
- การจัดงานตลาดนัดภูมิปัญญาของชุมชน ฯลฯ

๕) ของใช้ในชีวิตประจำวัน

- การทำน้ำยาล้างจานและสบู่เหลว
- การทำน้ำยาอเนกประสงค์

- การทำสมุนไพรหอม
- การทำตะไคร้หอมกันยุงและพืชมะนาวหอมสมุนไพร
- การทำสเปรย์ โลชั่น และเจลตะไคร้หอมไล่ยุง
- การทำน้ำยาซักแห้ง ครีมอาบน้ำ

๖) เกษตรกรรม

- การเพาะเห็ดนางฟ้า
- การทำปุ๋ยฮอร์โมน, ปุ๋ยหมักอินทรีย์ด้วยใบลำไยและเศษวัชพืช
- การทำน้ำหมักชีวภาพ
- การเลี้ยงไก่พันธุ์ไข่
- การเลี้ยงจิ้งหรีด, กบ, ปลา ฯลฯ^๘

๓.๒.๓.๓ กิจกรรมถ่ายทอดศิลปวัฒนธรรม และภูมิปัญญาท้องถิ่น

มีรายละเอียดของการถ่ายทอดศิลปวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น ตามความเหมาะสมของบริบทสังคม และโอกาสทางด้านเวลา ที่เอื้อต่อการให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุ ดังนี้

๑) ประเพณีและวัฒนธรรม

- การทำบายศรีสู่ขวัญ
- กิจกรรมถ่ายทอดการตัดตุ๊กตาดอกตูง
- กิจกรรมทำกรวยดอกไม้และกระทงใบตองแบบต่างๆ
- การจัดชุดชั้นหมากและจัดดอกไม้ในงานพิธีต่างๆ
- กิจกรรมทำของเล่นเด็กแบบโบราณ
- ทำบายศรีด้วยใบตองและการจัดดอกไม้สด
- การถ่ายทอดภูมิปัญญาการทอผ้า (ถุงย่าม) ฯลฯ
- อนุรักษ์ภาษาเขียนและภาษาเมือง
- สอนลูกหลานสืบสานเรื่องจารีตประเพณี
- การเล่านิทานพื้นบ้านแก่เด็กและเยาวชน
- การสวดมนต์หมู่ทำนองสรภัญญะสรรเสริญพระรัตนตรัย
- ช่วงฉายา จารีต ประเพณี วิถีชีวิตคน

๒) ด้านศิลปะการรำ และดนตรี

- การตีและการรำกลองยาว
- การร้องเพลงกล่อมลูก การละเล่นพื้นบ้าน
- การร้องเพลงกระบอก, ร้องเพลงกล่อมเด็ก, ร้องเพลงพื้นบ้าน
- การฝึกขอ เล่าคำว และการฝึกเครื่องเล่นดนตรีไทยและรำพื้นบ้าน
- การฝึกปฏิบัติการเล่นดนตรีล้านนา
- ส่งเสริมและสืบสานดนตรีไทยและดนตรีพื้นเมือง ฯลฯ^๙

^๘ เรื่องเดียวกัน.

^๙ อ้างแล้ว.

๓.๒.๓.๔ กิจกรรมนันทนาการ

มีรายละเอียดของการฝึกกิจกรรมนันทนาการตามความเหมาะสมของบริบทสังคม และโอกาสทางด้านเวลา ที่เอื้อต่อการส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ดังนี้

๑) ด้านสุขภาพและการกีฬา

- กิจกรรมกายภาพบำบัด
- การออกกำลังกายด้วยรำวงย้อนยุค
- ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยไม้พลองและไทเก็ก
- ออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิค
- การเล่นเกมและกีฬาพื้นบ้านสานสัมพันธ์ของผู้สูงอายุและชุมชน ฯลฯ

๒) กิจกรรมสัมพันธ์

- กิจกรรมทนายปัญหา
- ธรรมะบำบัด
- การประกวดสุขภาพผู้สูงอายุ, การแข่งขันหัวเราะผู้สูงวัยเพื่อจิตใจที่เบิกบาน, การแข่งขันกีฬาพื้นบ้าน (ทอดแห, ปิดตาตีหม้อ, ตะแปป, ปาลูกโป่ง)
- ฝึกสมองทดลองปัญญาผู้สูงอายุ การพูดตามประโยค/คำบอกเล่า
- ค่ายอายุยืน หมั่นหมั่นปี
- ประกวดผู้สูงอายุร้องเพลงไทยเดิม
- เรื่องเล่า/ฝึกทักษะการพูด เล่าเรื่องที่ประทับใจ/เหตุการณ์สำคัญในชีวิต

ฯลฯ

๕) กิจกรรมนอกศูนย์

- เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ
- การเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุที่เจ็บป่วย
- การเยี่ยมบ้านและให้กำลังใจผู้สูงอายุที่อยู่บ้านลำพัง ฯลฯ
- การจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านให้เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

๖) จิตอาสา

- ช่วยพาผู้สูงอายุไปพบแพทย์
- ช่วยซื้อของให้ผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยและอยู่ตามลำพัง
- ช่วยทำความสะอาดบ้านผู้สูงอายุ
- ช่วยจัดยาให้ผู้สูงอายุ ฯลฯ

๗) ถ่ายทอดภูมิปัญญา

- การถ่ายทอดภูมิปัญญาพื้นบ้านตามสถานศึกษาต่างๆ ฯลฯ

๘) สร้างความสัมพันธ์ระหว่างวัย

- การเล่านิทานพื้นบ้านให้เด็กในโรงเรียนต่างๆ ฟัง
- ๓ วัยร่วมใจเข้าวัดฟังธรรม ฯลฯ^{๑๐}

^{๑๐} อ้างแล้ว.

สรุป จากข้อมูลการจัดชุดกิจกรรมของผู้สูงอายุเบื้องต้น จะเห็นว่า การวางแผนการดำเนินการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตตำบลยกกระบัตรนั้น มีความพยายามจะทำให้ครบทุกด้านเพื่อให้ได้ผลแบบองค์รวม เป็นคุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์และมีคุณภาพ แต่ก็ยังไม่สามารถทำได้ผลสัมฤทธิ์เต็มประสิทธิภาพ เพราะบางกิจกรรมไม่เหมาะกับบริบทของชุมชน และไม่สอดคล้องกับความต้องการที่แท้จริงของผู้สูงอายุ จึงมีการเพิ่มกระบวนการจัดกิจกรรมบางอย่างในเชิงพุทธเพิ่มเข้าไป ให้มากขึ้น เพื่อให้เกิดคุณภาพชีวิตแบบองค์รวม ทั้งทางด้านกาย สังคม จิต และปัญญา ซึ่งในบทต่อไป ผู้วิจัยจะได้กล่าวถึงการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ตำบลยกกระบัตร อำเภอสามเงา จังหวัดตาก โดยใช้หลักภavana ๔ ต่อไป