

โรงเรียนผู้สูงอายุ: การจัดการระบบสุขภาวะและสวัสดิการผู้สูงอายุ  
ในโรงเรียนผู้สูงอายุในภาคใต้\*  
SCHOOL OF ELDERLY: WELL-BEING SYSTEM MANAGEMENT  
AND BENEFITS IN THE SCHOOLS IN CASE  
OF THE SOUTH OF THAILAND

พระครูวิรัตธรรมโชติ

Prakhuviratdrammachot

สมบูรณ์ บุญฤทธิ์

Somboon Bunrit

พีระพล สงสาป

Peerapon Songsab

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhon Si Thammarat Campus, Thailand.

E-mail: somboon1422@gmail.com

## บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษากระบวนการดำเนินการของโรงเรียนผู้สูงอายุในภาคใต้ 2) เพื่อศึกษาแนวทางการจัดการสุขภาวะและสวัสดิการผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุในภาคใต้ 3) เพื่อศึกษาการเสริมสร้างเครือข่ายโรงเรียนผู้สูงอายุในการจัดการสุขภาวะและสวัสดิการของผู้สูงอายุในภาคใต้ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสม (Mixed Methods) ทั้งในเชิงปริมาณและคุณภาพ ในเชิงปริมาณ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูลพื้นฐานของผู้สูงอายุในโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 2 โรงเรียน ส่วนในเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยใช้แบบสัมภาษณ์ ในการ เก็บรวบรวมข้อมูลด้านการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ และการประชุมกลุ่มย่อย (Focus group)

---

\* Received 26 March 2019; Revised 19 May 2019; Accepted 20 May 2019.



## ผลการวิจัยพบว่า

1. กระบวนการดำเนินการของโรงเรียนผู้สูงอายุในภาคใต้ โรงเรียนผู้สูงอายุในภาคใต้ มีลักษณะการจัดตั้งและการดำเนินการที่เหมือนกัน และแตกต่างกัน ในด้านการดูแลรับผิดชอบ มีการดูแลรับผิดชอบโดยองค์กร/ชุมชนในท้องถิ่นที่แตกต่างกัน ส่วนกระบวนการได้มาของผู้เรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ จะมีการรับสมัครผู้เข้าเรียนตามระยะเวลา และเรียน ตามหลักสูตรที่กำหนด ในด้านหลักสูตรและกิจกรรมการเรียนการสอน มีลักษณะการจัดหลักสูตรที่คล้ายกัน คือ ให้ความรู้ทั่วไปที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ และความรู้ด้านโภชนาการ สำหรับผู้สูงอายุ

2. แนวทางการจัดการสุขภาวะและสวัสดิการของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุในภาคใต้ พบแนวทาง การจัดการสุขภาวะผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุด้านกาย โดยให้มีจิตอาสา ในชุมชนดูแลผู้สูงอายุ ด้านจิต ให้ความสำคัญต่อผู้สูงอายุในการให้ผู้สูงอายุได้แสดงออกถึง ศักยภาพที่มีอยู่ ด้านปัญญา อารมณ์ ให้ผู้สูงอายุ ได้เรียนรู้ถึงการใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่อย่าง รู้เท่าทัน และการทำกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ ที่สอดคล้องกับ ความต้องการของผู้สูงอายุ ส่วนในด้านสังคม/สิ่งแวดล้อม ให้ผู้สูงอายุได้ใช้ความรู้และประสบการณ์ชีวิตที่มี ให้เกิด ประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม และใช้ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นฐานในการพัฒนาที่อยู่อาศัยและ สิ่งแวดล้อมให้น่าอยู่น่าอาศัย ส่วนแนวทางในการพัฒนาการจัดระบบสวัสดิการ ผู้สูงอายุในโรงเรียน พบแนวทางในการพัฒนา ด้านร่างกายโดยจัดกิจกรรมด้านอาหารและ โภชนาการ การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างบูรณาการกับ สวัสดิการด้านอื่น ๆ ด้านจิตใจ เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุเข้าไปมีส่วนร่วมกับชุมชนในการให้

3. การเสริมสร้างบทบาทของเครือข่ายในการจัดการสุขภาวะสวัสดิการผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุใน ภาคใต้ พบว่า ควรมีการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุในแต่ละชุมชนเป็นโรงเรียน ผู้สูงอายุระดับตำบล เพราะสามารถพัฒนาผู้สูงอายุได้อย่างเป็นระบบ ส่วนการแสวงหา เครือข่ายร่วมดำเนินงานนั้น สามารถใช้ องค์กรของรัฐและเอกชนในท้องถิ่นมาร่วมเป็น เครือข่ายดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุตามบทบาทหน้าที่ของ องค์กรเหล่านั้น ทั้งนี้ในการ ดำเนินการของโรงเรียนผู้สูงอายุและเครือข่ายต้องเป็นไปในลักษณะการบูรณา การให้ สอดคล้องร่วมกัน



**คำสำคัญ :** โรงเรียนผู้สูงอายุ, ระบบสุขภาพและสวัสดิการ, ภาคใต้

## **Abstract**

The objectives of this research are: 1) to study the process of operation of the elderly school in the southern 2) to study the guidelines for the management of health and welfare of the elderly in the elderly school in the southern 3) to study the strengthening of the elderly school network in the health and welfare management of the elderly in the southern. This research is a Mixed Methods research in both quantitative and qualitative. In terms of quantitative data, the researcher used a questionnaire to collect basic information of the elderly in schools that were sample groups of 2 schools. In terms of quality, the researcher used the interview form in collecting data on the operation of the elderly school and small group meetings (Focus groups).

### **The research found that:**

1. The process of operation of the elderly school in the southern. The Elderly Schools in the southern have the same establishment characteristics and operation. In the care of liability, there is a responsibility by different local organizations / community. As for the process of acquiring learners in the elderly school, there will be admissions for students according to the duration and study according to the specified course. In the curriculum and teaching activities, there is a similar course arrangement that provides general knowledge necessary for the elderly, elderly health care and nutrition knowledge for the elderly.

2. Guidelines for the management of health and welfare of the elderly in the elderly schools in the southern, found the elderly health management



approach in the elderly school in the physical aspect by providing volunteers in the community to take care of the elderly. The mental aspect is important to the elderly, allowing the elderly to express their potentiality. In the intellectual, emotional, allowing the elderly to learn how to use modern technology knowingly and doing various recreational activities that are in line with the needs of the elderly. In terms of society / environment, allowing the elderly to use their knowledge and experience to benefit the community and society, and use the elderly in the elderly school as a base for housing development and the environment is pleasant to live.

3. Strengthening the role of networks in the management of elderly health and welfare in elderly schools in the southern found that the elderly school should be established in each community as an elderly school at the sub-district level because they can develop the elderly systematically. As for the pursuit of co-operation networks, the government and local private organizations can be used as a network to operate the elderly school according to their roles. In the operation of the elderly school and the network must be Consistent integration.

**Keywords:** School of Elders, Well-Being and Benefits System, the South of Thailand

## บทนำ

จากการคาดประมาณการจำนวนประชากรของไทยโดยมหาวิทยาลัยมหิดล คาดว่าประชากรของ ไทยจะมีจำนวนถึง 66 ล้านคนเศษในกลางปี พ.ศ. 2561 ในจำนวนนี้จะมีประชากรผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) จำนวน 19,689,000 คน (มหาวิทยาลัยมหิดล, 2556) จึงกล่าวได้ว่าประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) แล้ว และคาดว่าในปี พ.ศ. 2571 สังคมไทยจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) เพราะจะมี ประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่า ร้อยละ 20 หรือมีประชากรที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไปเกินกว่าร้อยละ 14



ตามคำนิยามขององค์การสหประชาชาติ (UN) (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.), 2557)

สังคมไทยได้กลายเป็นสังคมสูงอายุมาตั้งแต่ปี 2548 แล้ว อันเป็นผลจากการที่อัตราเกิดของคนไทย ลดลงอย่างมากและชีวิตของคนไทยที่ยืนยาวขึ้น สังคมไทยได้รับรู้และตระหนักถึงสถานการณ์การสูงวัยของประชากรพอสมควรแล้ว แต่สิ่งที่สังคมยังไม่ตระหนักชัดและยังได้รับข้อมูลไม่มากนัก คือ ภาพสังคมสูงอายุไทยในอนาคตนับจากนี้เป็นต้นไป โครงสร้างของประชากรไทยจะสูงวัยขึ้นอย่างรวดเร็วมาก คลื่นประชากรรุ่นที่เกิดในช่วงปี 2506-2526 หรือที่เรียกว่า “ประชากรรุ่นเกิดล้าน” ซึ่งมีอายุ 30-50 ปีในปี 2556 กำลังเคลื่อนตัวกลายเป็นประชากรสูงอายุกลุ่มใหญ่ในอีก 10-20 ปีข้างหน้า ทำให้ประเทศไทยกลายเป็น “สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์” อีกเพียงไม่ถึงสิบปีข้างหน้า ประมาณปี 2561 จะเป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์ที่ประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุมากกว่าเด็ก และประชากรสูงอายุจะมีสัดส่วนประมาณ 1 ใน 5 ของประชากรทั้งหมด (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.), 2557)

ในขณะที่แนวโน้มผู้สูงอายุอยู่คนเดียวหรืออยู่ตามลำพังกับคู่สมรสเพิ่มมากขึ้น ซึ่งมีผลต่อการให้การดูแลผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกายและจิตใจ อายุยิ่งสูงยิ่งเจ็บป่วย โดยเฉพาะเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เช่น ความดัน โลหิตสูง เบาหวาน หรือไขมันในเลือดสูง ซึ่งโรคเหล่านี้ล้วนมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นและเป็นโรคที่รักษาไม่หาย ทำให้มีภาวะการพึ่งพาต้องการการดูแลอย่างต่อเนื่องและระยะยาว ผู้สูงอายุจำนวนมากมีปัญหาข้อเข่าเสื่อม และครึ่งหนึ่งของผู้สูงอายุมีฟันแท้เหลือน้อยกว่า 20 ซี่ ทำให้ไม่สามารถเคี้ยวอาหารได้ ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน (กลุ่มอนามัยผู้สูงอายุ สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2556)

วัยสูงอายุเป็นวัยสุดท้ายของชีวิต มีลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ที่เกิดขึ้นเฉพาะวัยที่อาจทำให้เกิดปัญหาทางสุขภาพอันเกิดจากโรคได้ ดังนั้นผู้สูงอายุจึงควรได้รับการดูแลเป็นพิเศษซึ่งการให้การดูแลช่วยเหลือเพื่อส่งเสริมสุขภาพจึงต้องพิจารณาทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ครอบครัวจะมีบทบาทสำคัญอย่างมากในการที่จะดูแลผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุดำรงรักษาสุขภาพที่ดี เพื่อชะลอการเสื่อมของร่างกายและป้องกันการเกิดโรคภัยไข้เจ็บ

ในช่วงกว่าทศวรรษที่ผ่านมา ประเทศไทยให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุมากขึ้นเป็นลำดับ มีการกำหนดพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 เพื่อคุ้มครองสวัสดิภาพของผู้สูงอายุให้มี



ความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น (ราชกิจจานุเบกษา, 2546) ตลอดจนมีแผนยุทธศาสตร์เพื่อเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ และให้ผู้สูงอายุ คุณภาพชีวิตที่ดี ได้รับการคุ้มครองและพิทักษ์สิทธิ ซึ่งเป็นกระบวนการสร้างความมั่นคงให้แก่สังคมและ ประเทศชาติ เพราะนอกจากผู้สูงอายุจะเป็นเสาหลักของครอบครัวและสังคมแล้ว ผู้สูงอายุยังนับเป็นปราชญ์อันเกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ที่ยาวนาน ซึ่งสามารถสร้างประโยชน์ให้คนรุ่นหลังได้อย่างมากมาย มหาศาล และเป็นภูมิปัญญาแห่งสังคม (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, ม.ป.ป.)

เพื่อให้การจัดการสุขภาพและสวัสดิการผู้สูงอายุในสังคมไทย เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน จัดการศึกษาขึ้นสำหรับผู้สูงอายุอีกแผนกหนึ่ง เรียกว่า โรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นรูปแบบหนึ่งของการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต การพัฒนาทักษะ และการศึกษาตาม อรรถาธิบายของผู้สูงอายุ กิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุจะเป็นเรื่องที่ผู้สูงอายุสนใจและมีความสำคัญต่อการ ดำเนินชีวิต ช่วยเพิ่มพูนความรู้ ทักษะชีวิตที่จำเป็น โดยวิทยากรจิตอาสาหรือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ขณะเดียวกันก็เป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุจะได้แสดงศักยภาพ โดยการถ่ายทอดภูมิความรู้ ประสบการณ์ที่สั่งสมแก่ บุคคลอื่นเพื่อสืบสานภูมิปัญญาให้คงคุณค่าคู่กับชุมชน (สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ, 2556)

โรงเรียนผู้สูงอายุหลายแห่งตั้งขึ้นโดยใช้อาคารเรียนเก่าของโรงเรียนที่เลิกกิจการหรือตั้งอยู่ในชมรม ผู้สูงอายุ ภายในวัด บางแห่งใช้บ้านเรือนของผู้ริเริ่มก่อตั้งเป็นสถานที่ดำเนินการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ ในระยะแรก อาจเป็นเพียงการรวมกลุ่มพบปะพูดคุยกัน แล้วจึงค่อยๆ มีรูปแบบชัดเจนขึ้น มีกิจกรรมที่ หลากหลายตามความต้องการของผู้สูงอายุ หรืออาจเป็นการขยายกิจกรรมจากที่มีการดำเนินการอยู่แล้ว เช่น ศูนย์บริการทางสังคมแบบมีส่วนร่วม (ศาลาสว่างสุข) ศูนย์สามวัย ธนาคารความดี เป็นต้น โรงเรียนผู้สูงอายุไม่มีรูปแบบและกิจกรรมที่ตายตัว ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับบริบทของพื้นที่ ความต้องการของผู้สูงอายุ การจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ จะกำหนดตารางกิจกรรมในแต่ละสัปดาห์ไว้ชัดเจน ระยะเวลาเปิดเรียนอาจเป็นตลอดปีหรือเปิดเป็นช่วงเวลาตามหลักสูตรที่จัดอบรม ส่วนใหญ่จะจัดกิจกรรมสัปดาห์ละ 1 วัน โดยมีวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อเสริมสร้างการพัฒนาตนเองและการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ



2. เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกายและจิตใจ
3. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสร้างสรรค์ประโยชน์แก่ชุมชนและสังคม
4. เพื่อเสริมสร้างคุณค่าทางภูมิปัญญาของผู้สูงอายุให้เป็นที่ประจักษ์และยอมรับ
5. เพื่อส่งเสริมภูมิปัญญาและวัฒนธรรมท้องถิ่นให้ดำรงสืบต่อไป

โดยคาดว่าผู้สูงอายุจะได้รับประโยชน์จากโรงเรียนผู้สูงอายุ ทั้งด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ ด้าน สังคม และด้านจิตปัญญา ดังนี้

1. ด้านสุขภาพร่างกาย ทำให้มีสุขภาพแข็งแรง กระฉับกระเฉง ลดความเสี่ยงจากการเจ็บป่วย ลด ระยะเวลาการพึ่งพาผู้อื่น อายุยืน
2. ด้านจิตใจ ช่วยให้คลายเหงา จิตใจกระชุ่มกระชวย สดชื่น รู้สึกภาคภูมิใจและตระหนักในคุณค่า ความสามารถของตนเอง มีมุมมองเชิงบวกต่อตนเอง
3. ด้านสังคม มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนวัยเดียวกันและคนต่างวัย ได้รับการยอมรับในฐานะสมาชิก ของกลุ่ม
4. ด้านจิตปัญญา รู้เท่าทันและเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น สามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมตามวัย

นอกจากนั้นโรงเรียนผู้สูงอายุยังเป็นประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม ในลักษณะอื่น ๆ คือ

1. โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นพื้นที่เรียนรู้และถ่ายทอดประสบการณ์ ภูมิปัญญาและวัฒนธรรมท้องถิ่น ให้ดำรงสืบทอดเป็นเอกลักษณ์ของชุมชน
2. โรงเรียนผู้สูงอายุเป็น “เวที” ที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการทำประโยชน์แก่ชุมชนและสังคม รวมทั้งอาจเป็นแรงผลักดันให้เข้าร่วมเป็นอาสาสมัครในชุมชน การจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุได้มีการจัดตั้งและดำเนินการมาอย่างต่อเนื่องหลายพื้นที่ในประเทศไทย โดยเฉพาะพื้นที่ต่างจังหวัดเนื่องจาก ถือเป็นพื้นที่ที่เผชิญหน้ากับปัญหาของผู้สูงอายุมานานแล้ว เพราะ ประชากรวัยแรงงานย้ายถิ่นฐานเข้าเมืองเพื่อหาเลี้ยงชีพ ละทิ้งผู้เฒ่าคนแก่ และเด็กไว้ที่บ้าน โดยเฉพาะ ผู้สูงอายุที่มีโรคภัยไข้เจ็บ โรคเรื้อรัง เมื่อไม่มีคนดูแลทำให้สุขภาพยิ่งแย่ง และทำให้เกิดผู้ป่วยติดเตียง ผู้สูงอายุที่ซึมเศร้าจำนวนมาก

ตัวอย่างการจัดตั้งและดำเนินการโรงเรียนผู้สูงอายุ ได้แก่ โรงเรียนผู้สูงอายุของเทศบาลเมืองวังน้ำเย็น จังหวัดสระแก้ว ได้จัดตั้งขึ้นในปี พ.ศ. 2557 มีการสำรวจพื้นที่และแยกแยะลักษณะผู้สูงอายุเพื่อระบุ ปัญหาแยกวิธีการแก้ไขนำมาสู่การเตรียมความพร้อมใน



ชุมชนการตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุจะเน้นการส่งเสริมการ เรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อเพิ่มศักยภาพของ ผู้สูงอายุเองทั้งสุขภาพร่างกายลดการเจ็บป่วยลดการพึ่งพาต้านจิตใจ ลดความเหงาเพิ่มคุณค่า ตนเองด้านสังคมได้มีโอกาสสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันด้านจิตปัญญาสามารถ ปรับตัวดำเนิน ชีวิตได้ซึ่งผู้สูงอายุเป็นผู้มีภูมิปัญญาและวัฒนธรรมท้องถิ่นสามารถเป็นส่วนช่วยชุมชนและ สังคมได้ด้วยการเข้ามาร่วมเป็นจิตอาสาโดยจะกำหนดหลักสูตรไว้ 5 รายวิชาคือ 1 การ พยาบาลและสาธารณสุขเพื่อให้ผู้สูงอายุใช้ดูแลตนเอง 2 ด้านของจิตใจเช่นการรวมกลุ่มเข้าวัด 3 เรื่องจิตอาสาเพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกได้ถึงคุณค่าของตนเอง 4 สุขภาพจิตเป็นกิจกรรมเพื่อให้เกิด ความสุขแจ่มใส 5 เป็นวิชาเลือกเช่น การเรียนคอมพิวเตอร์ เปตอง วาริบำบัด ซึ่งเป็นการเรียน ตามความต้องการผู้สูงอายุ (วันชัย นารีรักษ์, ม.ป.ป.)

โรงเรียนผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลอุโมงค์ อ.เมือง จ.ลำพูน ได้สร้างความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่า ในตัวเองอีก ครั้งให้กับผู้สูงอายุโดยทุกวันเสาร์สมาชิกในโรงเรียนผู้สูงอายุจะรวมตัวกันออก เยี่ยมผู้สูงอายุที่ติดบ้านติดเตียง เพื่อให้กำลังใจสร้างความรู้สึกรู้สึกว่าสังคมไม่ทอดทิ้งกันและยังทำ ให้ผู้สูงอายุเหล่านี้รู้สึกว่าจะต้องดูแลตนเองเพื่อ ไม่ให้กลายเป็นผู้ติดบ้านติดเตียงซึ่งการจัดตาราง การสอนก็จะเน้นวิธีการดูแลตนเองกินอย่างไรดูแลตัวเอง อย่างไรทั้งกายและใจ (ชยัน วิพรหม ชัย, ม.ป.ป.)

นายวิศาล วิมลศิลป์ อธิบดีผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลไกรนอก อ.กง ไกรลาศ จ.สุโขทัย อธิบายว่าปัญหาในผู้สูงอายุไม่ใช่แค่สุขภาพกายเท่านั้น ในพื้นที่ ต.ไกรนอก มีผู้สูงอายุ 831 คน พบว่าในพื้นที่มีอัตราการฆ่าตัวตายทุกปี ปีละ 2 - 3 รายซึ่งสูงกว่าอัตราการ ฆ่าตัวตายเฉลี่ยของประเทศ สาเหตุเนื่องจากผู้สูงอายุในพื้นที่ต้องรับภาระการดูแลครอบครัว เพราะคนวัยหนุ่มสาวเดินทางเข้าเมืองไปทำงานแล้วทิ้งลูกหลานไว้ซึ่งก่อนหน้านี้เคยมีการทำ กิจกรรมในพื้นที่แต่ผู้สูงอายุไม่ให้ความสนใจนักเมื่อปรับเปลี่ยนมาเป็นรูปแบบของโรงเรียนมี คาบวิชาหลักสูตรก็ทำให้เกิดความต่อเนื่องในการทำกิจกรรม และเน้นการพัฒนาศักยภาพการ ฝึกสมองมากขึ้น รวมทั้งการอธิบายเรื่องสิทธิต่าง ๆ ที่ผู้สูงอายุต้องได้รับจากรัฐ (วิศาล วิมล ศิลป์)

จากหลักการและเหตุผลรวมถึงแนวคิดของโรงเรียนผู้สูงอายุ ดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยเห็น ความสำคัญ ในการศึกษา “โรงเรียนผู้สูงอายุ” ในประเด็นเกี่ยวกับการจัดการสุขภาพและ สวัสดิการผู้สูงอายุในภาคใต้ ทั้งในภาคทฤษฎีและปฏิบัติการวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม



โดยการนำผู้สูงอายุ องค์กรต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง มาร่วมคิด วิเคราะห์ปัญหาและวางแผนการดำเนินการ และสรุปบทเรียนที่ได้ โดยผู้วิจัยเชื่อว่า กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วมนี้ จะสามารถพัฒนางานการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุให้มีสมรรถภาพร่างกายที่แข็งแรง คล่องแคล่ว มีวิถีชีวิตที่รื่นรมย์ สนุกสนาน พึงพอใจในชีวิต มีความภาคภูมิใจ ในตนเอง รับรู้เข้าใจความรู้สึกของตนเอง รู้จักควบคุมอารมณ์ และสามารถจัดการกับภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนสามารถพัฒนาระบบการจัดการสุขภาวะและสวัสดิการผู้สูงอายุ และสามารถเสริมสร้างเครือข่ายโรงเรียนผู้สูงอายุในการจัดการสุขภาวะและสวัสดิการให้แก่ผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษากระบวนการดำเนินการของโรงเรียนผู้สูงอายุในภาคใต้
2. เพื่อศึกษาแนวทางการจัดการสุขภาวะและสวัสดิการผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุในภาคใต้
3. เพื่อศึกษาแนวทางเสริมสร้างเครือข่ายโรงเรียนผู้สูงอายุในการจัดการสุขภาวะและสวัสดิการของ ผู้สูงอายุในภาคใต้

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ เป็นการวิจัยแบบผสม (Mixed Methods) ทั้งในเชิงปริมาณและคุณภาพ ในเชิงปริมาณ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูลพื้นฐานของผู้สูงอายุในโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 2 โรงเรียนในภาคใต้ คือ โรงเรียนวัยใส เทศบาลนครนครศรีธรรมราช และโรงเรียนผู้สูงอายุ รพ.สต. บ้านบ่อ ทราญ อำเภอบ้านพะยอม จังหวัดพัทลุง จำนวน 60 คน ส่วนในเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยใช้แบบสัมภาษณ์ ในการ เก็บรวบรวมข้อมูลด้านการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ และการประชุมกลุ่มย่อย (Focus group) เพื่อหา แนวทางในการพัฒนาระบบสุขภาวะและสวัสดิการผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ มีผู้ทรงคุณวุฒิเข้าร่วม ประชุมกลุ่มย่อย ได้แก่ ผู้รับผิดชอบดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุและผู้เกี่ยวข้อง พระสงฆ์ นักวิชาการด้านสาธารณสุข นักวิชาการในสถาบันอุดมศึกษาท้องถิ่น และตัวแทนผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ รวมจำนวน 12 คน



## ผลการวิจัย

1. กระบวนการดำเนินการของโรงเรียนผู้สูงอายุในภาคใต้ โรงเรียนผู้สูงอายุในภาคใต้ มีลักษณะการจัดตั้งและการดำเนินการที่เหมือนกัน และแตกต่างกัน ในด้านการดูแลรับผิดชอบ มีการดูแลรับผิดชอบโดยองค์กร/ชุมชนในท้องถิ่นที่แตกต่างกัน ส่วนกระบวนการได้มาของผู้เรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ จะมีการรับสมัครผู้เข้าเรียนตามระยะเวลา และเรียนตามหลักสูตรที่กำหนด ในด้านหลักสูตรและกิจกรรมการเรียนการสอน มีลักษณะการจัดหลักสูตรที่คล้ายกัน คือ ให้ความรู้ทั่วไปที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ และความรู้ด้านโภชนาการ สำหรับผู้สูงอายุ

2. แนวทางการจัดการสุขภาพและสวัสดิการของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุในภาคใต้ พบแนวทาง การจัดการสุขภาพผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุด้านกาย โดยให้มีจิตอาสา ในชุมชนดูแลผู้สูงอายุ ด้านจิต ให้ความสำคัญต่อผู้สูงอายุในการให้ผู้สูงอายุได้แสดงออกถึงศักยภาพที่มีอยู่ ด้านปัญญา อารมณ์ ให้ผู้สูงอายุ ได้เรียนรู้ถึงการใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่อย่างรู้เท่าทัน และการทำกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ ที่สอดคล้องกับ ความต้องการของผู้สูงอายุ ส่วนในด้านสังคม/สิ่งแวดล้อม ให้ผู้สูงอายุได้ใช้ความรู้และประสบการณ์ชีวิตที่มี ให้เกิดประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม และใช้ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นฐานในการพัฒนาที่อยู่อาศัยและ สิ่งแวดล้อมให้น่าอยู่น่าอาศัย ส่วนแนวทางในการพัฒนาการจัดระบบสวัสดิการผู้สูงอายุในโรงเรียน พบแนวทางในการพัฒนา ด้านร่างกายโดยจัดกิจกรรมด้านอาหารและโภชนาการ การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างบูรณาการกับ สวัสดิการด้านอื่น ๆ ด้านจิตใจ เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุเข้าไปมีส่วนร่วมกับชุมชนในการให้

3. การเสริมสร้างบทบาทของเครือข่ายในการจัดการสุขภาพสวัสดิการผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุใน ภาคใต้ พบว่า ควรมีการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุในแต่ละชุมชนเป็นโรงเรียนผู้สูงอายุระดับตำบล เพราะสามารถพัฒนาผู้สูงอายุได้อย่างเป็นระบบ ส่วนการแสวงหาเครือข่ายร่วมดำเนินงานนั้น สามารถใช้ องค์กรของรัฐและเอกชนในท้องถิ่นมาร่วมเป็นเครือข่ายดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุตามบทบาทหน้าที่ของ องค์กรเหล่านั้น ทั้งนี้ในการดำเนินการของโรงเรียนผู้สูงอายุและเครือข่ายต้องเป็นไปในลักษณะการบูรณา การให้ สอดคล้องร่วมกัน



## อภิปรายผล

กระบวนการการดำเนินการของโรงเรียนผู้สูงอายุในภาคใต้ พบว่า โรงเรียนผู้สูงอายุในภาคใต้ มีลักษณะการจัดตั้งและดำเนินการที่เหมือนกันและแตกต่างกัน บางแห่งจัดตั้งขึ้นโดยองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น บางแห่งจัดตั้งขึ้นจากการรวมตัวกันของผู้สูงอายุในชุมชน แล้วพัฒนามาเป็นโรงเรียนผู้สูงอายุ ในด้านการดูแลรับผิดชอบ มีการดูแลรับผิดชอบโดยองค์กร/ชุมชนใน ท้องถิ่นที่แตกต่างกัน บ้างดูแลรับผิดชอบโดยองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ได้แก่ อบต. เทศบาล บ้างดูแลรับผิดชอบโดยองค์กรด้านสาธารณสุข ได้แก่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล บ้างดูแลรับผิดชอบโดย องค์กรด้านศาสนา ได้แก่ วัด บ้างดูแลรับผิดชอบโดย องค์กรด้านการศึกษา เช่น โรงเรียน กศน. บ้างดูแลรับผิดชอบ โดยกลุ่ม/ชมรม ได้แก่ ชมรมผู้สูงอายุ เป็นต้น ส่วนกระบวนการได้มาของผู้เรียนในโรงเรียน ผู้สูงอายุจะมีการรับสมัครผู้เข้าเรียนตามระยะเวลา และเรียนตามหลักสูตรที่กำหนด ในด้านหลักสูตรและ กิจกรรมการเรียนการสอน พบว่ามีลักษณะการจัดหลักสูตรที่คล้ายกัน คือ ให้ความรู้ทั่วไปที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ เช่น สิทธิสำหรับผู้สูงอายุ การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ความรู้ด้านโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ ความรู้ด้านเทคโนโลยี และภาษาต่างประเทศสำหรับผู้สูงอายุ คุณธรรมและจริยธรรม กิจกรรมที่โรงเรียน ผู้สูงอายุจัดให้แก่ผู้สูงอายุในโรงเรียน ได้แก่ กิจกรรมด้านการพัฒนาจิตใจ เช่น ฟังเทศน์ ฟังธรรม นั่งสมาธิ วิปัสสนากรรมฐาน กิจกรรมด้านการพัฒนาร่างกาย เช่น การออกกำลังกายในรูปแบบต่าง ๆ การรับประทานอาหารที่มีโภชนาการที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ การนวดแผนไทย การใช้สมุนไพรในการ ดูแลสุขภาพ กิจกรรมด้านการพัฒนา ปัญญา/อารมณ์ เช่น การเรียนรู้ทักษะชีวิตสำหรับผู้สูงอายุที่จำเป็น การทัศนศึกษา เพื่อเสริมความรู้และสัการะศาสนสถานที่สำคัญ การทำกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ ส่วนกิจกรรมด้านการพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อม เช่น การจัดงานวันกตัญญูแก่ผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นการ แสดงถึงการเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุในชุมชน และกิจกรรมการพัฒนาบ้านเรือน ที่พักอาศัย และสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ เป็นต้น

สำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุที่เป็นกรณีศึกษา พบว่ามีกระบวนการและกิจกรรมการดำเนินงาน โรงเรียนผู้สูงอายุ ดังนี้

1. โรงเรียนวัยใส เทศบาลนครนครศรีธรรมราช เป็นโรงเรียนสำหรับผู้สูงอายุที่มีที่อยู่ในเขต เทศบาลนครนครศรีธรรมราช ซึ่งเป็นชุมชนเมือง ตั้งอยู่ที่อาคารโอบออบ บริเวณสวนศรี



ธรรมโศกราช ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช จัดตั้งขึ้นในสมัย ผศ.เขาวน วัศ เสนพงศ์ เป็นนายกเทศมนตรีเทศบาลนครนครศรีธรรมราช เมื่อ ปี พ.ศ. 2559 โดยมี วัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครนครศรีธรรมราชมีความรู้ ความเข้าใจ ในการเตรียมตัวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุอย่างมี คุณค่า มีสุขภาพดี เข้าถึงข้อมูลข่าวสารและสื่อต่าง ๆ สามารถปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลงของโลก ตลอดจนดูแลสุขภาพของตนเองทั้งด้านกาย จิต สังคมและสิ่งแวดล้อมที่เข้มแข็งเกิดคุณภาพชีวิตที่ดี และดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข นอกจากนั้นยังเป็นการเสริมสร้างผู้สูงอายุให้เป็นต้นแบบไปเป็นจิตอาสาในการ ดูแลเสริมสร้าง สุขภาพให้กับผู้สูงอายุในชุมชนของตนเอง และเป็นการสร้างเครือข่ายในการสร้างเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุของจังหวัดนครศรีธรรมราช มีกระบวนการดำเนินงานในรูปแบบของคณะกรรมการ โดยมีนายกเทศมนตรี เป็นประธานคณะกรรมการประกอบด้วยคณะผู้บริหารสำนัก และกอง ต่าง ๆ ในเทศบาลนครนครศรีธรรมราช มีผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม เป็นเลขานุการ และ หัวหน้าฝ่ายสังคมสงเคราะห์ เป็นกรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ และเป็นผู้รับผิดชอบ ดำเนินงานโรงเรียนวัยใส

โรงเรียนวัยใสได้ดำเนินการมาแล้วรวมถึงปัจจุบัน จำนวน 3 รุ่น มีผู้สูงอายุเข้าเรียนใน โรงเรียน รวมทั้งหมด 101 คน โดยรับสมัครผู้สูงอายุที่มีรายชื่อในทะเบียนราษฎรอยู่ในเขต เทศบาลนคร นครศรีธรรมราช โดยกำหนดคุณสมบัติ คือ เป็นผู้ที่มีอายุ 61 ปีขึ้นไป สามารถมา เรียนได้สัปดาห์ละ 2 วัน ตลอด 3 เดือน เป็นผู้ช่วยเหลือตนเองได้และไม่เป็นโรคติดต่อ ร้ายแรง หลักฐานที่นำประกอบการสมัคร คือ สำเนาทะเบียนบ้าน สำเนาบัตรประจำตัว ประชาชน รูปถ่ายขนาด 2 นิ้ว จำนวน 2 รูป

หลักสูตรและกิจกรรมโรงเรียนวัยใส เทศบาลนครนครศรีธรรมราช จัดให้ผู้สูงอายุใน โรงเรียน เน้น การเรียนการสอนเพื่อพัฒนาศักยภาพและคุณภาพการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ 6 รายวิชา คือ วิชาคุณธรรม จริยธรรม วิชาการดูแลสุขภาพสุขภาพ วิชากิจกรรมนันทนาการ วิชา งานประดิษฐ์ วิชาเทคโนโลยี (การใช้ โทรศัพท์, การค้นหาข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต, การใช้ไลน์, เฟสบุ๊ก) และวิชาภาษาต่างประเทศ (ภาษาอังกฤษ) มีการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน สัปดาห์ละ 2 วัน คือ วันอังคารและวันพุธ เวลา 08.30 - 16.30 น. ใช้ ระยะเวลาในการเรียน รุ่นละ 3 เดือน ในด้านกิจกรรมที่จัด ประกอบด้วย กิจกรรมฟื้นฟูสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ รำ



ไม้กระบอง รำโนราห์ รำไทเก๊ก กิจกรรมธรรมะบำบัด ได้แก่ การสวดมนต์ การสนทนาและฟังธรรม กิจกรรมแผนไทย ได้แก่ นวดแผนไทย อาหารสมุนไพร เป็นต้น

โรงเรียนวัยใส มีเครือข่ายที่เข้าร่วมในการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ ประกอบด้วย สำนักงาน สาธารณสุขจังหวัดนครศรีธรรมราช โรงเรียนกัลยาณีศรีธรรมราช

**2. โรงเรียนผู้สูงอายุ รพ.สต. บ้านบ่อทราย อำเภอบ้านแพ้ว จังหวัดพัทลุง** เป็นโรงเรียน สำหรับผู้สูงอายุที่มีชื่ออยู่ในเขตบริการของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านบ่อทราย อำเภอบ้านแพ้ว จังหวัดพัทลุง ซึ่งเป็นชุมชนชนบท ตั้งอยู่ภายในบริเวณโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านบ่อทราย จัดตั้ง โดย นายอักษฎาฐ ศิริธร ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านบ่อทราย มีกระบวนการจัดตั้งโดยเริ่มจากการรวมตัวกันของผู้สูงอายุ ตั้งแต่ปี 2552 โดยมีการรวมตัวกันที่วัดโดนคณาน เพื่อร่วมพิธีทางศาสนา เช่น การเข้าวัด สวดมนต์ ฟังธรรม ในวันธรรมสวนะ ต่อมา นายอักษฎาฐ ศิริธร ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลบ้านบ่อทราย ได้เข้ามาทำกิจกรรมร่วมกับผู้สูงอายุโดยการให้ ความรู้ และการตรวจสุขภาพ พร้อมทั้งริเริ่มให้มีการจัดตั้งเป็นชมรมผู้สูงอายุของ รพ.สต. บ้านบ่อทรายขึ้น ต่อมาในปี พ.ศ. 2559 จึงได้มีการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุของ รพ.สต.บ้านบ่อทรายขึ้น

จำนวนผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ รพ.สต. บ้านบ่อทราย ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2558 - 2560 รวมจำนวน 102 คน จำแนก เป็นผู้สูงอายุที่เข้าโรงเรียนผู้สูงอายุ ปี พ.ศ. 2558 จำนวน 28 คน, ปี พ.ศ. 2559 จำนวน 34 คน และ ปี พ.ศ. 2560 จำนวน 40 คน

โรงเรียนผู้สูงอายุ รพ.สต. บ้านบ่อทรายมีคณะกรรมการร่วมกันดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ ประกอบด้วยคณะกรรมการที่เป็นผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ รพ.สต.บ้านบ่อทราย จำนวน 9 คน มีนายอักษฎาฐ ศิริธร ผู้อำนวยการ รพ.สต. บ้านบ่อทรายเป็นที่ปรึกษา

โรงเรียนผู้สูงอายุ รพ.สต. บ้านบ่อทราย ได้จัดกิจกรรมให้แก่ผู้สูงอายุ โดยการเรียนรู้ร่วมกันใน ห้องเรียน และทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย การให้ความรู้ด้าน โภชนาการ ด้านสุขภาพจิต โดยในปี พ.ศ. 2559 ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน จำนวน 7 ครั้ง และในปี พ.ศ. 2560 ร่วมกันทำกิจกรรมจำนวน 5 ครั้ง

กิจกรรมที่ดำเนินการในโรงเรียนผู้สูงอายุ ประกอบด้วย

1. กิจกรรมการทำผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ เช่น ทำน้ำสมุนไพร น้ำตะไคร้ น้ำใบเตย ทำขนม สอนการทำ น้ยาล้างจาน และการประดิษฐ์อื่น ๆ



2. กิจกรรมด้านการเกษตร มีการสอนปลูกผัก การทำปุ๋ยหมัก น้ำหมักชีวภาพ
3. กิจกรรมด้านนันทนาการ มีการจัดร้องเพลง เต้นรำ การแลกเปลี่ยนของขวัญในวันปีใหม่ การพา ไปศึกษาดูงานทั้งในและนอกสถานที่
4. กิจกรรมเสริมปัญญาและพัฒนาจิต ได้แก่ การร่วมกันทำกิจกรรมทางศาสนา เช่น การสวดมนต์ ไหว้พระ ทำสมาธิ การสอนมารยาทไทย การไหว้ การกราบ การแต่งกาย
5. กิจกรรมการออกกำลังกาย มีการสอนท่าออกกำลังกาย เช่น ท่ารำไม้พลอง โนราห์ แอโรบิก ท่าถาชี ดัดตน เต้นตาราง 9 ช่อง
6. กิจกรรมการสอนเกี่ยวกับกฎจราจร โดยมีตำรวจจราจรมาเป็นวิทยากรให้ความรู้
7. กิจกรรมการสอนการใช้สมุนไพร การบีบนิ้ว โดยผู้ที่มีความรู้ความสามารถในโรงเรียนผู้สูงอายุ ด้วยกันเอง

โรงเรียนผู้สูงอายุ รพ.สต. บ้านบ่อทราย จะนัดหมายผู้สูงอายุที่เข้าโรงเรียนมาร่วมกันทำกิจกรรม เดือนละ 1 ครั้ง ตั้งแต่เวลา 16.00 - 18.00 น. โดยใช้โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านบ่อทราย เป็น สถานที่ดำเนินการ

วิธีดำเนินการ รพ.สต. จะเชิญวิทยากรที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมที่จัดในแต่ละครั้งมาให้ความรู้ ประมาณ ครั้งละ 1 ชั่วโมง หลังจากนั้นก็จะเป็นการทำกิจกรรมการออกกำลังกายร่วมกันผลที่เกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีขึ้น ได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ไม่เครียด ไม่มีภาวะซึมเศร้า ได้พบปะพูดคุยกับเพื่อนในด้านการจัดสวัสดิการแก่ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ รพ.สต. ได้มีการจัดตั้งชมรมฌาปนกิจ โดยเมื่อสมาชิกเสียชีวิต จะมีการสวดพระอภิธรรม 1 เที่ยง พร้อมด้วยเงินของชมรมจำนวน 5,000 บาท ที่มาจากการฝากของสมาชิก โดยเก็บเป็นรายปี ปีละ 500 บาท นอกจากนั้นยังมีการเยี่ยมสมาชิกที่ป่วย คือ เมื่อสมาชิกคนใดเจ็บป่วย กรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุ พร้อมด้วยสมาชิกส่วนหนึ่งก็จะออกไปเยี่ยมเพื่อให้ กำลังใจแก่ผู้ป่วย โดยการนำสิ่งของไปมอบบุคคลเหล่านั้น

โรงเรียนผู้สูงอายุ รพ.สต. บ้านบ่อทราย มีเครือข่ายที่เข้าร่วมในการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ ประกอบด้วย วัดโดนคลาน โรงเรียนบ้านบ่อทราย ชมรมผู้สูงอายุตำบลแหลมโดนด กศ.น. อ่าเภอป่า พะยอม เทศบาลตำบลบ้านบ่ามะพร้าว และ มหาวิทยาลัยทักษิณวิทยาเขตพัทลุง โดยเครือข่ายดังกล่าวจะเข้าร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ เช่น มหาวิทยาลัยทักษิณ



เข้ามาศึกษาเรื่องสุขภาพของผู้สูงอายุ เทศบาลตำบล บ้านป่ามะพร้าว สนับสนุนกิจกรรมวันผู้สูงอายุในช่วงวันสงกรานต์ วัดโดนคลาน เข้าร่วมในกิจกรรมการ ปฏิบัติธรรม โรงเรียนบ้านบ่อทราย ได้ร่วมจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุมาถ่ายทอดภูมิปัญญาให้แก่แก่นักเรียนของ โรงเรียน เช่น การทำขนมพื้นบ้าน การร้อยลูกปัด เป็นต้น

### **แนวทางการพัฒนาระบบการจัดการสุขภาพและสวัสดิการของผู้สูงอายุในภาคใต้**

1. แนวทางการพัฒนาระบบการจัดการสุขภาพของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุในภาคใต้

1.1 แนวทางการพัฒนาระบบการจัดการสุขภาพด้านกาย พบว่า โรงเรียนผู้สูงอายุอาจจัดกิจกรรม เพื่อเสริมสร้างสุขภาพด้านกายให้แก่ผู้สูงอายุในโรงเรียนและในชุมชนได้หลายรูปแบบ เช่น การจัดอาหาร เพื่อสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม อันเป็นอาหารที่ทำให้เกิดโรคหัวใจ เบาหวาน และความดัน การรับประทาน ผักปลอดสารพิษ การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ การจัดกิจกรรมนันทนาการที่ ทำให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาสุขภาพองค์รวม ทั้งด้านกายและจิต ปัญญา อารมณ์ และสังคมพร้อมกัน การให้บริการแพทย์ทางเลือกแก่ผู้สูงอายุ การให้ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการให้บริการหรือดูแลผู้สูงอายุใน ลักษณะการเป็นจิตอาสาดูแลผู้สูงอายุ ตลอดถึงการพัฒนาลักษณะในโรงเรียนผู้สูงอายุที่ทำให้ผู้สูงอายุและ ผู้ดูแลใกล้ชิดผู้สูงอายุได้เรียนรู้ถึงสัญญาณเตือนอันตราย หรือสัญญาณชีพฉุกเฉินอันเกิดจากโรคประจำตัว ของผู้สูงอายุและสามารถช่วยเหลือผู้สูงอายุที่มีอาการเตือนอันตรายเหล่านั้นได้ทันที และสามารถลดการ เสียชีวิตของผู้สูงอายุได้

1.2 แนวทางการพัฒนาระบบการจัดการสุขภาพด้านจิตใจ พบว่า โรงเรียนผู้สูงอายุอาจจัดกิจกรรม เพื่อเสริมสร้างสุขภาพด้านจิตให้แก่ผู้สูงอายุในโรงเรียนและในชุมชนได้หลายรูปแบบ เช่น การให้ความรู้ที่ต้องการ และจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุในการเพิ่มศักยภาพ การช่วยเหลือตนเองไม่ต้องพึ่งลูกหลาน การให้ ความสำคัญและค้นหาศักยภาพของผู้สูงอายุ และนำศักยภาพนั้นมาจัดกิจกรรมให้แก่ผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุ ได้แสดงออกถึงคุณค่าและศักยภาพที่มีอยู่ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความภูมิใจและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมี คุณค่าและมีศักดิ์ศรี นอกจากนี้การเข้าโรงเรียนผู้สูงอายุของผู้สูงอายุมีผลทำให้สุขภาพด้านจิตของผู้สูงอายุ



1.3 แนวทางการพัฒนาระบบการจัดการสุขภาวะด้านปัญญา/อารมณ์ พบว่า โรงเรียนผู้สูงอายุอาจ จัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะด้านปัญญา/อารมณ์ ให้แก่ผู้สูงอายุใน โรงเรียนและในชุมชนได้หลาย รูปแบบ เช่น กิจกรรมนันทนาการการเรียนรู้เทคโนโลยีสมัยใหม่ กิจกรรมการออกกำลังกายในรูปแบบต่าง ๆ เช่น รววง สีลาศ การออกกำลังกายโดยใช้ไม้พลอง เป็นอุปกรณ์ การรำโนราห์ปิค ซึ่งเป็นการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทำรำโนราห์และการ เต้นอาราปิคเข้าด้วยกัน การเต้นตามจังหวะเพลงด้วยการใช้ตาราง 9 ช่อง รวมถึงการนำ ผู้สูงอายุไปทัศนศึกษาออกสถานที่เพื่อศึกษาชุมชนอื่นและสักการะ ศาสนสถานที่สำคัญใน ท้องถิ่น

1.4 แนวทางการพัฒนาระบบการจัดการสุขภาวะด้านสังคม/สิ่งแวดล้อม พบว่า โรงเรียนผู้สูงอายุ อาจจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะด้านสังคม สิ่งแวดล้อม ให้แก่ผู้สูงอายุ ในโรงเรียนและในชุมชนได้ หลายรูปแบบ เช่น การจัดการสุขภาวะด้านสังคม สามารถทำได้โดย การค้นหาผู้สูงอายุที่มีความรู้ และ ประสบการณ์ชีวิต มีองค์ความรู้ภูมิปัญญาชาวบ้านด้านต่าง ๆ แล้วจัดตั้งเป็นกลุ่มความรู้ และจัดกิจกรรมการ ให้ความรู้เหล่านั้นแก่ชุมชน ส่วนในด้านการ จัดการสุขภาวะสิ่งแวดล้อม ใช้ผู้สูงอายุในโรงเรียนเป็นฐานในการ พัฒนาโดยการให้ความรู้เรื่อง สุขอนามัยในบ้านและสิ่งแวดล้อม ร่วมพัฒนาบ้านพักและสิ่งแวดล้อมรอบที่อยู่ อาศัยให้สะอาด น่าอยู่น่าอาศัย เป็นตัวอย่างในการพัฒนา และผลักดันพัฒนาบ้านพักอื่น ๆ ต่อไป

## 2. แนวทางการพัฒนาระบบการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุในภาคใต้

2.1 แนวทางการพัฒนาระบบการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุด้าน ร่างกาย พบว่า โรงเรียนผู้สูงอายุอาจจัดสวัสดิการด้านนี้ได้หลายรูปแบบนอกจากที่จัดให้อยู่แล้ว เช่น การจัดกิจกรรมด้าน อาหารและโภชนาการ เพื่อให้ผู้สูงอายุในโรงเรียนได้มีการปฏิบัติอย่าง เป็นรูปธรรม กิจกรรมด้านการออก กายที่เหมาะสมและสอดคล้องกับสภาพร่างกายของ ผู้สูงอายุและบูรณาการกับกิจกรรมด้านอื่น ๆ การรับสมัครอาสาสมัครเพื่อดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ที่ติดบ้านและติดเตียง การจัดให้มีแพทย์ทางเลือกโดยการ รักษาทางการแพทย์แผนไทยและ สมุนไพรแก่ผู้สูงอายุ และการจัดกิจกรรมประกวดผู้สูงอายุที่มีสุขภาวะองค์ รวมที่ดี เป็นต้น แนวทางการพัฒนาระบบการจัดสวัสดิการด้านร่างกายที่กล่าวมานี้ ผู้วิจัยเห็นว่า มีความ สอดคล้องกับความเห็นของ (มัทยา ศรีพนา, 2557) ที่ให้ความเห็นว่า การจัดสวัสดิการด้าน สุขภาพอนามัย กฎหมายว่าด้วยผู้สูงอายุยังไม่ได้กำหนดมาตรการจัดสวัสดิการสังคมด้าน



สุขภาพอนามัยแบบครบวงจร โดยยังขาดหลักเกณฑ์เกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาพอนามัยหรือในเชิงป้องกันเพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพ อนามัยที่ดี และการบริการสาธารณสุขด้วยการให้การ รักษาพยาบาล ยังไม่สามารถดำเนินการได้อย่างเพียงพอทั่วถึง และเป็นธรรม เพื่อให้สอดคล้อง กับหลักการตามรัฐธรรมนูญอย่างแท้จริง จึงควรจัดให้ผู้สูงอายุ ได้รับบริการด้านนี้อย่างครบ วงจร โดยเน้นการเสริมสร้างสุขภาพอนามัย อันจะทำให้ประหยัดค่าใช้จ่าย จำนวนมากที่ต้อง รักษาพยาบาลและเพิ่มบริการของทางพิเศษ และเพิ่มจำนวนสถานพยาบาลสำหรับ ผู้สูงอายุ โดยเฉพาะเป็นกรณีพิเศษ รวมตลอดถึงการจัดหาบุคลากรที่เหมาะสมเป็นผู้ช่วยดูแลกรณี ผู้สูงอายุไม่ สามารถช่วยเหลือตนเองได้

2.2 แนวทางการพัฒนาระบบการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุด้าน จิตใจ พบว่า โรงเรียนผู้สูงอายุอาจจัดสวัสดิการด้านนี้ได้หลายรูปแบบนอกจากที่จัดให้อยู่แล้ว เช่น การจัดกิจกรรมใน ชุมชนที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุเข้ามามีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษาและ ร่วมกิจกรรม เช่น การทำกิจกรรม ร่วมกับเด็กและเยาวชนในท้องถิ่น การมีส่วนร่วมในอนุรักษ์ ประเพณีและวัฒนธรรมของท้องถิ่น จะทำให้ ผู้สูงอายุได้เห็นถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ การจัดกิจกรรมนันทนาการและการทัศนศึกษาเพื่อให้ ผู้สูงอายุได้ผ่อนคลายความเครียด การ คัดกรองและประเมินสุขภาพจิตผู้สูงอายุ เพื่อให้คำปรึกษาปัญหาด้าน สุขภาพจิตและภาวะ ซึมเศร้าแก่ผู้สูงอายุ ตลอดถึงการจัดหลักสูตรในโรงเรียนผู้สูงอายุให้เป็นระบบขั้นปี เพื่อให้ นักเรียนผู้สูงอายุรุ่นเก่าได้เป็นที่ปรึกษาให้กับนักเรียนผู้สูงอายุรุ่นใหม่ เป็นต้น แนวทางการ พัฒนา ระบบการจัดสวัสดิการด้านจิตใจ ที่กล่าวมานี้ ผู้วิจัยเห็นว่า มีความสอดคล้องกับ ความเห็นของ (มัทยา ศรีพนา, 2557) ที่ให้ความเห็นว่า การจัดสวัสดิการด้านการศึกษาอบรม หรือการได้รับข้อมูลที่เป็นประโยชน์ ต่อการดำรงชีวิต กฎหมายว่าด้วยผู้สูงอายุยังไม่ได้กำหนด มาตรการจัดสวัสดิการสังคมเกี่ยวกับการจัด การศึกษาที่เหมาะสม หรืออบรมความรู้ในการ ทำงานที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุซึ่งต้องออกจากงาน เนื่องจากครบเกษียณอายุ และยังไม่ให้ ความสำคัญต่อการประชาสัมพันธ์หรือจัดให้ผู้สูงอายุได้รับข้อมูลที่เป็น ประโยชน์ต่อการ ดำรงชีวิตเพื่อคุณภาพชีวิตที่และมีความสุขอย่างเพียงพอ นอกจากนั้นกฎหมายว่าด้วย ผู้สูงอายุ ยังไม่มีบทบัญญัติเพื่อรองรับต่อการแก้ปัญหากรณีที่ผู้สูงอายุมีปัญหาเกี่ยวกับความเหงาหรือ ซึมเศร้า ไม่มีกฎหมายกำหนดมาตรการในการนำผู้สูงอายุมาช่วยถ่ายทอดความรู้และ ประสบการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้ ผู้สูงอายุมีกิจกรรมต่าง ๆ อันเป็นประโยชน์ทำเพื่อผ่อนคลายความ



เหงา จึงควรกำหนดให้ผู้สูงอายุโดยจัดทำโครงการหรือหลักสูตรเพื่อการศึกษาอบรม ความรู้ในการทำงานที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และ ประชาสัมพันธ์ข้อมูลอันเป็นประโยชน์สำหรับการดำรงชีวิตด้วยคุณภาพชีวิตที่ดี โดยพึ่งพาตนเองได้และมีความสุข

2.3 แนวทางการพัฒนาระบบการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุด้าน สัมพันธภาพทาง สังคม พบว่า โรงเรียนผู้สูงอายุอาจจัดสวัสดิการด้านนี้ได้หลายรูปแบบ นอกจากที่จัดให้อยู่แล้ว เช่น การจัด กิจกรรมถ่ายทอดความรู้จากผู้สูงอายุที่เป็นปราชญ์ ชาวบ้าน เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่น จัดกิจกรรมยกย่อง ผู้สูงอายุที่มีผลงานเป็นที่ยอมรับและยกย่อง ผู้สูงอายุที่เป็นปูชนียบุคคลในสังคม จัดกิจกรรมเชื่อมโยง ความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับผู้ ต่างวัยในการถ่ายทอดความรู้ซึ่งกันและกัน ตลอดจนให้ผู้สูงอายุที่ความรู้ ถ่ายทอดความรู้และ เป็นที่ปรึกษาผู้สูงอายุด้วยกัน เป็นต้น แนวทางการพัฒนาระบบการจัดสวัสดิการด้าน สัมพันธภาพทางสังคม ที่กล่าวมานี้ ผู้วิจัยเห็นว่า มีความสอดคล้องกับความเห็นของ (มัทยา ศรี พนา, 2557) ให้ความเห็นว่า การจัดสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุในด้านกฎหมายและกระบวนการ ยุติธรรม อาจจัดให้มีนัก กฎหมายซึ่งอาจเป็นผู้สูงอายุด้วยกันช่วยเหลือด้านกฎหมายและ กระบวนการยุติธรรม แก่ผู้สูงอายุที่ต้องการ ความช่วยเหลือในเรื่องนี้

2.4 แนวทางการพัฒนาระบบการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ด้าน ความมั่นคงในชีวิต พบว่า โรงเรียนผู้สูงอายุอาจจัดสวัสดิการด้านนี้ได้หลายรูปแบบนอกจากที่ จัดให้อยู่แล้ว เช่น การจัดเนื้อหา การอบรมให้ความรู้ด้านอาชีพเสริมและจัดกิจกรรมให้ ผู้สูงอายุได้ทำอาชีพเสริมไว้ในหลักสูตรของโรงเรียน ผู้สูงอายุ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นต้อง สร้างงานที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุไว้รองรับการทำงานตามความรู้ ความสามารถของผู้สูงอายุ การติดตามให้มีการจ่ายเงินสงเคราะห์ช่วยเหลือการจัดการศพ หรือเงินอื่น ๆ ที่ผู้สูงอายุจะ ได้รับตามสิทธิของผู้สูงอายุที่กำหนดไว้ในกฎหมายผู้สูงอายุ การจัดตั้งกองทุนต่าง ๆ ของ ผู้สูงอายุ เพื่อเป็นเงินสวัสดิการของผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิก เป็นต้น แนวทางการพัฒนาระบบการ จัดสวัสดิการด้าน ความมั่นคงในชีวิต ที่กล่าวมานี้ ผู้วิจัยเห็นว่า มีความสอดคล้องกับความเห็น ของ (มัทยา ศรีพนา, 2557) ที่ให้ความเห็นว่า การจัดสวัสดิการด้านสวัสดิการผู้สูงอายุ ภาครัฐ ต้องมีการปรับเปลี่ยนนโยบายจากเชิงรับมา เป็นเชิงรุก เช่น การสร้างตระหนักให้คนในชุมชน มองเห็นความสำคัญของผู้สูงอายุว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่าต่อ สังคม ไม่ใช่ภาระของสังคม แนวทางในการดำเนินงานด้านการจัดสวัสดิการแก่ผู้สูงอายุ ควรถ่ายโอนงานด้าน สวัสดิการ



สังคมของผู้สูงอายุให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นอย่างแท้จริง ทั้งงบประมาณและบุคลากรที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุ เพราะท้องถิ่นจะมีความเข้าใจบริบทของผู้สูงอายุในท้องถิ่นของตนได้ เป็นอย่างดี นอกจากนี้ในการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุด้านการทำงานและมีรายได้ กฎหมายว่าด้วยผู้สูงอายุยัง ไม่ได้กำหนดมาตรการจัดสวัสดิการสังคมด้านการทำงาน และการมีรายได้ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุอย่างแท้จริง ทำให้ผู้สูงอายุต้องว่างงาน และเกิดความเหงา จึงควรจัดหางานเพื่อเอื้อให้ผู้สูงอายุมีงานทำที่เหมาะสมกับวัย และสุขภาพร่างกาย โดยได้รับค่าตอบแทนที่เหมาะสมและเป็นธรรม ส่วนในด้านการบริการสังคม การจัดสวัสดิการสังคมด้วยการจ่ายเบี้ยยังชีพตามหลักเกณฑ์ที่กำหนดในกฎหมายว่าด้วยผู้สูงอายุนั้นยังไม่มีกำหนดอัตรามาตรฐานไว้ในกฎหมายดังกล่าว ทำให้ฝ่ายบริหารกำหนดอัตราเอง เป็นจำนวนน้อยเกินไปไม่สอดคล้องกับมาตรฐานการครองชีพ อีกทั้งฝ่ายบริหารยังกำหนดให้ต้องมีการขึ้นทะเบียนอันเป็นอุปสรรคต่อการเข้าถึงสิทธิของผู้สูงอายุ ในขณะที่กฎหมายดังกล่าวมิได้กำหนดเงื่อนไขดังกล่าวไว้ และสำหรับเงินสงเคราะห์การจัดการศพผู้สูงอายุก็ได้กำหนดอัตราอยู่ในกฎหมายดังกล่าว อันทำให้มีการกำหนดเองโดย หน่วยงานของรัฐในอัตราที่ต่ำกว่าค่าใช้จ่ายจริงอย่างมาก จึงควรจัดสวัสดิการด้านนี้ในลักษณะต่าง ๆ ตามความจำเป็นอย่างเหมาะสมและเพียงพอต่อความต้องการของผู้สูงอายุ อันต้องไม่ต่ำกว่าระดับความ ยากจนและอย่างมีมาตรฐานโดยกำหนดไว้ในกฎหมายเกี่ยวกับการจัดสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุ ส่วน มาตรการสนับสนุนให้ครอบครัวของผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุที่ยังไม่มีการกำหนดไว้ในกฎหมายอย่างชัดเจน ควรกำหนดให้ชัดเจนในกฎหมายดังกล่าว โดยเน้นการมีส่วนร่วมของญาติหรือครอบครัวของผู้สูงอายุ และองค์กรหรือหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนด้วย

สำหรับกองทุนสำหรับเป็นค่าใช้จ่ายในการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ กฎหมายว่าด้วยผู้สูงอายุ กำหนดองค์ประกอบของกองทุนผู้สูงอายุไว้ยังไม่เหมาะสมที่จะทำให้มีเงินเข้าสู่กองทุนในจำนวนที่เพียงพอต่อค่าใช้จ่ายอันจะต้องมาจากเงินของกองทุน จึงควรกำหนดให้มีเงินสมทบเข้าสู่กองทุนจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นซึ่งเป็นหน่วยงานของรัฐที่ใกล้ชิดกับผู้สูงอายุในชุมชน เพื่อให้สอดคล้องกับการมีส่วนร่วมของหน่วยงานของรัฐระดับท้องถิ่นกับชุมชน และเพื่อให้มีเงินกองทุนเข้าสู่กองทุนมากขึ้น

ส่วนด้านอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับการพัฒนาระบบสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุ ในด้านความมั่นคงในชีวิต (มัทยา ศรีพนา, 2557) ได้เสนอความเห็นไว้ในเอกสาร “การจัดสวัสดิการสังคม



สำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทย” เพื่อเสนอเป็นข้อมูลให้กับสมาชิกสภานิติบัญญัติแห่งชาติและบุคคลในวงงานที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

1. รัฐจะต้องยึดการเกษียณอายุของผู้สูงอายุบางอาชีพที่จำเป็นออกไปจากเดิม เนื่องจากบางอาชีพจำเป็นต้องอาศัยคนที่มีทักษะและประสบการณ์ในการทำงาน

2. สนับสนุนให้มีการจ้างงานผู้สูงอายุตามความรู้ ความสามารถ โดยให้มีมาตรการลดภาษี สำหรับองค์กรเอกชนที่จ้างผู้สูงอายุ เพื่อเป็นการสร้างแรงจูงใจให้กับภาคเอกชนในการเปิดรับผู้สูงอายุเข้ามาทำงานเพิ่มมากขึ้น

3. สนับสนุนงบประมาณสำหรับหน่วยงานภาครัฐ จ้างผู้สูงอายุ โดยให้มีความยืดหยุ่น ทั้งค่าจ้าง วิธีการจ้าง เปิดโอกาสทั้งวิชาชีพและต่ำกว่าวิชาชีพ

4. สนับสนุนให้ครอบครัวดูแลผู้สูงอายุ โดยมีมาตรการลดภาษีสำหรับบุตรที่ดูแลบิดามารดา ญาติสายตรงที่เป็นผู้สูงอายุ

5. ส่งเสริมการประกันตนเองก่อนสูงอายุ ในรูปแบบที่มีความหลากหลายกว่าการประกันชีวิตและประกันสุขภาพ โดยศึกษาความต้องการของผู้สูงอายุในช่วงวัยต่าง ๆ เพื่อเป็นหลักประกันการดำรงชีวิตในยามที่แก่ชราหรืออายุมากขึ้น ไม่ให้เป็นภาระต่อครอบครัวและสังคม

6. สนับสนุนกลุ่มกิจกรรมของผู้สูงอายุแบบอื่น ๆ นอกจากการรวมกลุ่มของชมรมผู้สูงอายุ ตามปกติ

7. แนวทางการพัฒนาระบบการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ด้านสิ่งแวดล้อม พบแนวทางการพัฒนา โดย โรงเรียนผู้สูงอายุอาจจัดสวัสดิการด้านนี้ได้หลายรูปแบบนอกจากที่ จัดให้อยู่แล้ว เช่น การร่วมกันพัฒนาบ้านเรือนที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ การให้ความรู้เรื่องการจัดการขยะที่ ถูกวิธี รวมถึงการช่วยกันดูแลอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมรอบบ้านเรือน และในชุมชนให้น่าอยู่น่าอาศัย เป็นต้น

### 3. การเสริมสร้างเครือข่ายโรงเรียนผู้สูงอายุในการจัดการสุขภาวะและสวัสดิการของผู้สูงอายุ ในภาคใต้

จากการประชุมกลุ่มย่อย (Focus group) ได้ทำข้อสรุปว่า องค์กรใดควรเป็นผู้รับผิดชอบหลักใน การดำเนินการโรงเรียนผู้สูงอายุ และควรแสวงหาเครือข่ายใดบ้างมาเข้าร่วมในการดำเนินการ ควรมีการ เสริมสร้างบทบาทของเครือข่ายในการจัดการสุขภาวะ



สวัสดิการผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุอย่างไร ผลการ ประชุมกลุ่มย่อย พบว่า ควรมีการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุในแต่ละชุมชนเป็นโรงเรียนผู้สูงอายุนระดับตำบล เพราะสามารถพัฒนาผู้สูงอายุได้อย่างเป็นระบบ องค์กรที่รับผิดชอบในการจัดตั้งจะเป็นองค์กรในชุมชนใด ก็ได้ที่มีความพร้อม แต่หากพิจารณาศักยภาพและความพร้อมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ เห็นว่าองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อบต.,อบจ.) น่าจะมีความพร้อมในการจัดตั้งโรงเรียน ผู้สูงอายุมากที่สุด เพราะมีทั้งข้อมูล บุคลากร ส่วนงาน และงบประมาณในการดำเนินการมากที่สุด ส่วนการ แสวงหาเครือข่ายร่วมดำเนินงานนั้น สามารถใช้องค์กรของรัฐ และเอกชนในท้องถิ่นมาร่วมเป็นเครือข่าย ดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุตามบทบาทหน้าที่ขององค์กรเหล่านั้น ภารกิจหลักในการพัฒนาระบบการจัด สวัสดิการ ให้เป็นไปตามบทบาทของ เครือข่ายนั้น ๆ เช่น การจัดสวัสดิการผู้สูงอายุด้านกาย เป็นภารกิจหลัก ของเครือข่ายด้าน สาธารณสุข ได้แก่ อสม., รพ.สต. โรงพยาบาลอำเภอ หมอชาวบ้าน เป็นต้น การจัด สวัสดิการ ด้านจิตใจ เป็นภารกิจหลักของเครือข่ายด้านศาสนา ได้แก่ วัด สำนักสงฆ์ ผู้นำศาสนาอื่น ๆ เป็นต้น การจัดสวัสดิการด้านสัมพันธภาพทางสังคม และการจัดสวัสดิการด้านความมั่นคงใน ชีวิต รวมถึงการจัด สวัสดิการด้านสิ่งแวดล้อม เป็นภารกิจหลักของเครือข่ายด้านการศึกษา และด้านสังคม ได้แก่ โรงเรียน, สถาบันการศึกษาระดับต่าง ๆ ในท้องถิ่น (รวมทั้งเครือข่าย วิทยาลัยผู้สูงอายุในท้องถิ่นอื่น ๆ) กำนันผู้ใหญ่บ้าน , และอบต. องค์กรอาชีพในชุมชน พัฒนาการชุมชน เจ้าหน้าที่การเกษตร เจ้าหน้าที่ปศุสัตว์ เป็นต้น ทั้งนี้ ในการดำเนินการของ วิทยาลัยผู้สูงอายุและเครือข่ายที่ร่วมดำเนินการต้องเป็นไปในลักษณะการบูรณาการให้ สอดคล้องร่วมกัน

## สรุป

วัยสูงอายุเป็นวัยสุดท้ายของชีวิต มีลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายจิตใจ อารมณ์ สังคมที่เกิดขึ้นเฉพาะวัยที่อาจทำให้เกิดปัญหาทางสุขภาพอันเกิดจากโรคได้ ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงควรได้รับการดูแลเป็นพิเศษซึ่งการให้การดูแลช่วยเหลือส่งเสริมสุขภาพจึงต้อง พิจารณาทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจครอบคลุมจะมีบทบาทสำคัญอย่างมากในการที่จะดูแล ผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุดำรงรักษาสุขภาพที่ดีเพื่อชะลอการเสื่อมของร่างกายและ



ป้องกันการเกิดโรคภัยไข้เจ็บแก่ผู้สูงอายุ ให้มีอายุยืนยาวนานมีความสุขในวัยสุดท้ายของชีวิต อยู่เป็นขวัญกำลังใจเป็นร่มโพธิ์ร่มไทรให้ลูกหลานสืบไป

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.1 จากผลการวิจัยที่พบว่า การพัฒนาผู้สูงอายุโดยใช้โรงเรียนผู้สูงอายุเป็น เครื่องมือและกลไกใน การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนหรือท้องถิ่น เป็นการ ดำเนินการที่สอดคล้องกับความต้องการ ของผู้สูงอายุในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตน จึงควร ให้มีการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุในท้องถิ่นอย่างเป็น ระบบและเป็นทางการตั้งแต่ระดับตำบลขึ้นไป ส่วนกระบวนการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุที่พบว่า มีกระบวนการจัดตั้งที่แตกต่างกัน ผู้วิจัย เห็นว่าองค์กรหลักที่รับผิดชอบจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุขึ้นอยู่กับ ศักยภาพขององค์กรในท้องถิ่น ที่จัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ แต่ควรมีการแสวงหาเครือข่ายตามบทบาทหน้าที่ของ แต่ละองค์กรใน ท้องถิ่นทั้งองค์กรรัฐและองค์กรเอกชนให้เข้าร่วมให้มากที่สุดและให้มีบูรณาการบทบาทของ แต่ละองค์กรเครือข่ายที่เข้าร่วม โดยมุ่งประโยชน์ไปสู่กลุ่มผู้สูงอายุให้ได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิต ตาม วัตถุประสงค์ของโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นเป้าหมายหลัก

1.2 จากผลการวิจัยที่พบว่า การพัฒนาระบบการจัดการสุขภาวะและการจัด สวัสดิการผู้สูงอายุใน ด้านต่าง ๆ เป็นไปเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้สามารถ ดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีคุณภาพชีวิต ที่ดีและมีความสุขในสังคม มีความจำเป็นที่ต้องพัฒนา หลักสูตรในโรงเรียนผู้สูงอายุให้ครอบคลุมการพัฒนา ดังกล่าว จึงควรมีการปรับปรุงและพัฒนา หลักสูตร โดยนำเนื้อหาสาระที่จำเป็นบรรจุเป็นรายวิชาที่ต้องเรียน เพิ่มเติม เช่น วิชาการใช้ เทคโนโลยีในชีวิตประจำวันที่เหมาะสมสอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียน วิชาที่ ทำให้เกิด ทักษะการเรียนรู้ถึงสัญญาณชีพอันตราย หรือสัญญาณชีพฉุกเฉินจากการแสดงอาการของโรค ประจำตัวในผู้สูงอายุ วิชาที่ ทำให้เกิดทักษะการใช้ชีวิตและการประกอบอาชีพเสริมเพื่อเพิ่ม รายได้ เป็นต้น ทั้งนี้ต้องให้สอดคล้องกับบริบทสภาพสังคมและความต้องการของผู้เรียนแต่ละ พื้นที่ด้วย

1.3 จากผลการวิจัยที่พบว่า เครือข่ายที่เข้าร่วมพัฒนาผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ยังมีน้อย มักจะ เป็นเครือข่ายด้านสาธารณสุขและด้านศาสนา เป็นหลัก โรงเรียนผู้สูงอายุควร



แสวงหาเครือข่ายร่วมการ พัฒนาผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น เช่น เครือข่ายภาครัฐ ได้แก่ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น องค์กรการพัฒนาชุมชน องค์กรด้านการเกษตรและปศุสัตว์ องค์กรด้านการตลาดชุมชน โรงเรียนและ มหาวิทยาลัยในท้องถิ่น เป็นต้น

## 2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อประสิทธิผลและปัญหาการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุที่ จัดตั้งในพื้นที่ต่าง ๆ ว่ามีปัจจัยใดบ้างที่ส่งผลต่อประสิทธิผลและปัญหาการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ

2.2 ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เข้าเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุและไม่ได้ เข้าเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ว่าคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุมีความแตกต่างกันหรือไม่

2.3 ควรมีการศึกษาการได้รับสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุจากที่กำหนดไว้ในกฎหมายผู้สูงอายุกับ สภาพที่เป็นจริงของการได้รับสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในแต่ละพื้นที่ ว่ามีการได้รับสวัสดิการตามที่ กำหนดไว้ครบถ้วนหรือไม่

2.4 ควรมีการศึกษาถึงการลักษณะของการรวมกลุ่มหรือการจัดตั้งกลุ่มเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของ ผู้สูงอายุในลักษณะอื่น ๆ

## เอกสารอ้างอิง

กลุ่มอนามัยผู้สูงอายุ สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2556).

รายงานการสำรวจสุขภาพผู้สูงอายุไทย ปี 2556 ภายใต้แผนงานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและผู้พิการ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วชิรวิทย์ พี.พี.

ขยัน วิพรหมชัย. (ม.ป.ป.). โรงเรียนผู้สูงอายุ ชีวิต ใหม่ของคนในชนบท. เรียกใช้เมื่อ 18 เมษายน 2560 จาก <http://www.thaihealth.or.th/>

มหาวิทยาลัยมหิดล. (2556). ประชากรของประเทศไทย. บทความวิชาการ, 3 (16).

มัทยา ศรีพนา. (2557). การจัดสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร: สำนักวิชาการ สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา.

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.). (2557). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2556. กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชิ่ง จำกัด มหาชน.



- ราชกิจจานุเบกษา. (22 ธันวาคม 2546). พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546. เรียกใช้เมื่อ 5 มิถุนายน 2558 จาก ราชกิจจานุเบกษา: <http://www.ratchakitcha.soc.go.th/DATA/PDF/00135212.PDF>
- วันชัย นาริรัถย์. (ม.ป.ป.). โรงเรียนผู้สูงอายุชีวิตใหม่ของคนในชนบท. เรียกใช้เมื่อ 18 เมษายน 2560 จาก <http://www.thaihealth.or.th/>
- วิศาล วิมลศิลป์. (ม.ป.ป.). โรงเรียนผู้สูงอายุชีวิตใหม่ของคนในชนบท. เรียกใช้เมื่อ 18 เมษายน 2560 จาก <http://www.thaihealth.or.th/>
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (ม.ป.ป.). โลกของผู้สูงอายุไทย. เรียกใช้เมื่อ 5 มิถุนายน 2558 จาก <http://thaihealth.or.th/node/9024>,
- สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ. (2556). คู่มือการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.